

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico
Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller David Misael Pariona Untiveros

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

A mi hermosa hija, a mi esposa y a mi madre; por su infinita motivación y apoyo constante en mi desarrollo personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

A Dios maravilloso, que cada día me da una oportunidad más para superarme y ser mejor persona.

A los maestros que apoyaron en mi formación y el desarrollo de este trabajo, gracias por compartir sus conocimientos los mismos que sirvieron para concluir exitosamente el objetivo de este trabajo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presento ante ustedes mi trabajo de investigación que lleva como título “Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho” cuyo objetivo es adquirir la Licenciatura en Psicología, bajo la modalidad de trabajo de suficiencia.

Me despido de ustedes, esperando que este trabajo de investigación sea educadamente valorado y admitido.

Atentamente,

David Misael Pariona Untiveros

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
INDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
SUMARY	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Descripción de la realidad problemática	13
1.1.1 Internacionales	13
1.1.2 Nacionales	17
1.1.3 Local	20
1.2 Formulación del problema	22
1.2.1 Problema principal	22
1.2.2 Problemas secundarios:.....	23
1.3 Objetivos	23
1.3.1 General	23
1.3.2 Específicos	24
1.4 Justificación e Importancia	24
2 CAPÍTULO II	27
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	27
2.1 Antecedentes	27
2.1.1 Internacionales	27
2.1.2 Nacionales	31
2.2 Bases teóricas	36
2.2.1 Habilidades Sociales	36
2.2.2 Reseña Histórica	38
2.2.3 Características	40

2.2.4	Importancia	40
2.2.5	Componentes	41
2.2.6	Tipos	42
2.2.7	Dimensiones	44
2.2.8	Teorías	45
2.2.9	Enfoques.....	47
2.3	Definiciones Conceptuales	51
3	CAPÍTULO III	53
	METODOLOGÍA	53
3.1	Tipo y Diseño de Investigación	53
3.1.1	Tipo.....	53
3.1.2	Diseño.....	53
3.2	Población y Muestra.....	53
3.2.1	Población	53
3.2.2	Muestra	54
3.3	Identificación de la Variable y su Operacionalización.....	54
3.4	Técnicas e Instrumentos de Evaluación y Diagnóstico.....	55
3.4.1	Validez y confiabilidad	56
3.4.2	Baremación	56
4	CAPÍTULO IV:	59
	PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	59
4.1	Procesamiento de los Resultados	59
4.2	Presentación de los Resultados	59
4.3	Análisis y Discusión de los Resultados	72
4.4	Conclusiones	82
4.5	Recomendaciones	84
5	CAPÍTULO V	85
	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	85
5.1	NOMBRE DEL PROGRAMA.....	85
5.2	JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	85
5.3	ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS.....	86
5.3.1	OBJETIVO GENERAL	86
5.3.2	OBJETIVO ESPECÍFICOS.	86

5.4	SECTOR AL QUE SE DIRIGE	87
5.5	ESTABLECIMIENTO DE CONDUCTA PROBLEMA – METAS	88
5.6	METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN	88
5.7	INSTRUMENTOS MATERIALES A UTILIZAR	89
5.8	CRONOGRAMA	89
5.9	SESIONES O ACTIVIDADES	91
	REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA	146
	ANEXOS	150
	ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	151
	ANEXO 2: INSTRUMENTO	154
	ANEXO 3: CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	159
	ANEXO 4: RESULTADO ANTIPLAGIO	159

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Identificación de la Variable y su Operacionalización	54
Tabla 2. Normas eneáticas para la muestra	57
Tabla 3. Conversión de los puntajes directos en eneatis	58
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.	59
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.	60
Tabla 6. Nivel de Habilidades sociales.....	62
Tabla 7. Frecuencia de las primeras habilidades sociales.....	63
Tabla 8. Frecuencia de las habilidades sociales avanzadas.	65
Tabla 9. Frecuencia de las habilidades relacionadas con los sentimientos.	66
Tabla 10. Frecuencia de las habilidades alternativas a la agresión.....	68
Tabla 11. Frecuencia de las habilidades para hacer frente al estrés.	69
Tabla 12. Frecuencia de las habilidades de planificación.....	71
Tabla 13. Cronograma de Intervención	89
Tabla 14. Sesión 1	92
Tabla 15. Sesión 2	98
Tabla 16. Sesión 3	103
Tabla 17. Sesión 4	108
Tabla 18. Sesión 5	114
Tabla 19. Sesión 6	119
Tabla 20. Sesión 7	125
Tabla 21. Sesión 8	130
Tabla 22. Sesión 9	135
Tabla 23. Sesión 10	142

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados porcentuales de las habilidades sociales.....	63
Figura 2. Resultados porcentuales de las primeras habilidades sociales	64
Figura 3. Resultados porcentuales de las habilidades sociales avanzadas.....	66
Figura 4. Resultados porcentuales de las habilidades relacionados con los sentimientos.....	67
Figura 5. Resultados porcentuales de las habilidades alternativas a la agresión ..	69
Figura 6. Resultados porcentuales de las habilidades para hacer frente al estrés	70
Figura 7. Resultados porcentuales de las habilidades de planificación	72

RESUMEN

La presente investigación es de tipo descriptivo y tiene un diseño no experimental, el objetivo que se plantea es determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del distrito de San Juan de Lurigancho de Lima. El instrumento que se utilizó es la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978), la misma que fue adaptada para el medio peruano por Ambrosio Tomás (1994-1995). La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de ambos sexos, y se realizó un muestreo censal.

Dentro de los resultados obtenidos, se muestra que un 35,83%, posee un “Normal Nivel” de habilidades sociales en general; mientras que un 13,3%, se encuentra dentro de la categoría “Bajo nivel” respecto a las habilidades sociales también generales. En los otros VI factores también el resultado se muestra positivo, siendo mínimo el porcentaje de estudiantes con habilidades deficientes; en base a estos resultados y con la intención de poder mejorar y mantener las habilidades sociales de los estudiantes de esta institución, se plantea un programa de intervención para mejorar y mantener las habilidades sociales.

Palabras clave: Habilidades Sociales, interpretación, estudiantes, emociones, interactuar.

SUMARY

This research is descriptive and has a non-experimental design, the objective is to determine the level of social skills in students of a National Productive Technical Education Center (CETPRO) in the district of San Juan de Lurigancho de Lima. The instrument that was used is Goldstein's Social Skills Checklist (1978), the same one that was adapted for the Peruvian environment by Ambrosio Tomás (1994-1995). The sample consisted of 120 students of both sexes, and a census sampling was conducted.

Among the results obtained, it is shown that 35.83% have a "Normal Level" of social skills in general; while 13.3% is in the category "Low level" with respect to social skills also general. In the other VI factors, the result is also positive, with a minimum percentage of students with poor skills; Based on these results and with the intention of being able to improve and maintain the social skills of the students of this institution, an intervention program is proposed to improve and maintain social skills.

Keywords: Social Skills, interpretation, students, emotions, interact.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, es un estudio que busca determinar el nivel de habilidades sociales y sus factores o dimensiones de los estudiantes de mencionada institución; esto con la finalidad de poder intervenir con la mejora o mantenimiento de la capacidad de las estudiantes para interactuar con el medio social (habilidades sociales), ya sea dentro o fuera de la institución.

De acuerdo a las normas establecidas por la universidad Inca Garcilaso de la Vega, la presente investigación se plantea en V capítulos detalladas a continuación:

El capítulo I, está orientado a dar detalles respecto al Planteamiento del Problema, describiendo la realidad problemática del tema en investigación, así como la formulación del problema, los objetivos y la justificación de la misma. En este punto se toma en cuenta aspectos internacionales, nacionales y locales.

El segundo Capítulo expone el Marco Teórico, tomando en cuenta antecedentes internacionales, nacionales y locales; así mismo en este punto se detalla las bases Teóricas y las definiciones conceptuales.

El tercer Capítulo se describe la Metodología, detallando el tipo y diseño utilizado, la población y muestra, la identificación de la variable y operacionalización así como las técnicas e instrumentos parte de esta investigación.

En el capítulo IV se detalla el Procesamiento, Presentación, Análisis y Discusión de los Resultados, Conclusiones y Recomendaciones obtenidos del procesamiento de la información.

En el Capítulo V se elabora y pone en práctica un programa de intervención con el fin de aportar a la mejora o mantenimiento de las habilidades sociales de los estudiantes de acuerdo a los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial, se está vivenciando muchos cambios tecnológicos en todos los ámbitos de nuestra vida, las mismas que a diario nos están trazando muchos retos a la hora de desarrollar ciertas capacidades que quizá hasta la actualidad no eran consideradas necesarias o de prioridad y que ahora se están convirtiendo en todo un reto para manejar nuestras relaciones interpersonales, arriesgándonos a quedar obsoletos frente a situaciones que se nos presentan en nuestras vidas el cual no sabremos afrontarlo si no estamos preparados o poseemos ciertas habilidades que hoy en día son necesarios (Valuexperience Community Manage - 2016).

1.1.1 Internacionales

Según (UNICEF, 2011), manifiesta que es necesario prestar especial atención a la segunda década de la vida para cumplir con el desarrollo integral de los NNA, y crear una sociedad de paz, con tolerancia y de igualdad para todos. Es importante formar estudiantes de todos los niveles que tengan capacidad de promover la igualdad de género, la diversidad y tengan una cultura de paz y respeto por los derechos de sus semejantes con habilidades sociales que les permitan también poseer una autoestima elevada, involucrando a los padres y otros miembros de la familia y la sociedad. Asimismo, menciona que existe otra razón por la que es importante invertir en la educación de los adolescentes y dotarlos de habilidades para enfrentar situaciones que la vida les presenta es que, repercute enormemente en la lucha contra la pobreza, les da las mismas oportunidades a todos eliminando la discriminación bajo cualquiera de sus manifestaciones.

Según (OPS, 2001), afirma que a través de la división de salud mental a partir de 1993 se acuña en el área educativa, como una estrategia preventivo promocional la iniciativa de inculcar la habilidades para la vida (dentro de ellas las habilidades sociales) en adolescentes y con amplia difusión en distintos países; por su parte, el Programa de Salud de la Familia y Población da mayor prioridad a la promoción de habilidades para la vida en los países americanos. Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud decide incluir la formación de habilidades para la vida, como una de las líneas de acción para la ejecución de su plan 2003 – 2012 denominadas escuelas saludables; estas acciones vienen siendo desarrolladas hasta la actualidad por varios países de Latinoamérica y el caribe. Por su parte; la OCDE, hace referencia de acuerdo a los resultados de la evaluación PISA, sobre el éxito de la educación en Finlandia basado en el desarrollo de las habilidades para la vida y dentro de ella las habilidades sociales.

Por su parte, (OMS, 1993) a partir de 1993 con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables; lanzó una iniciativa basado en dos características; Primera: la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas. Segunda: como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias. Así, propuso que la enseñanza de las diez habilidades sociales o para la vida, se traslade al contexto de la educación formal. Según la OMS estas habilidades son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”.

Según (UNESCO, 2006), el rol fundamental de la educación debe basarse en la promoción de los avances de conocimiento, el desarrollo de valores, y el logro de conductas que aporten a que un país gane la estabilidad, paz, igualdad de género y democracia. En ese sentido, para poder lograr estos objetivos las propuestas en educación deberían permitir a los estudiantes desarrollar habilidades para la vida, dentro de ellas las sociales y competencias que les permitan actuar de manera constructiva y asertivamente afrontando y teniendo éxito en situaciones les presente la vida. Por su parte la ONU y sus contrapartes desarrollaron un paquete integral de formación en Habilidades para la vida, las mismas que fueron entregados a los beneficiarios de diversas maneras y por diferentes medios. Su contenido está dividido en diversos módulos y adaptable para la necesidad de diferentes grupos.

Según (Organización internacional del trabajo, 2017), la mayoría de veces, se ha tomado en cuenta las competencias cognitivas, profesionales y no tanto las habilidades sociales conocidas también en el mundo, como habilidades para la vida o habilidades blandas; en la actualidad esta forma de percibir al talento humano ha ido cambiando ya que algunos estudios señalan que en la actualidad, las empresas buscan perfiles de trabajadores que posean ciertas habilidades que les permita enfrentar situaciones y/o dificultades que se les presente en el momento. La OIT, complementa esta información, afirmando que los padres y amigos se convierten en referentes muy influenciables para los adolescentes, ya que; así como las competencias profesionales o cognitivas se desarrollan a través de la educación, las habilidades sociales se aprenden no en teoría si no en la puesta en práctica y la influencia de los padres, la escuela y la sociedad.

Según la (OCDE, 2016), el estudio sobre habilidades sociales busca impulsar los resultados futuros de los NNA en las escuelas, las familias, en las políticas de estado, mediante programas de intervención orientadas a la práctica de crianza positiva. Así mismo manifiesta que haciendo uso de diversas medidas o instrumentos adecuados respecto a las habilidades sociales en estudiantes y una formación correcta en las mismas, los resultados mostrarán un moderado impacto en la educación. El asombroso poder de las habilidades sociales se explica en parte por su papel en la formación y adquisición de los comportamientos y estilos de vida de los individuos; los niños por su parte, necesitan una dotación equilibrada de habilidades cognitivas, sociales y emocionales para lograr resultados de vida positivos; las habilidades sociales y emocionales de los niños, mejoran si los padres y los docentes promueven relaciones estables y desarrollan aprendizaje práctico.

Según (UCR, 2016), las habilidades para la vida en Costa Rica, se han trabajado básicamente en base a proyectos y programas del Ministerio de Educación Pública; las mismas que les permitieron observar la adecuada adquisición y desarrollo de estas habilidades, y de acuerdo a las metodologías y tareas del servicio educativo ofertados a la población. Como prioridad se tomó en cuenta el cuidado del cuerpo, exploración de aptitudes, intereses y habilidades, así como las habilidades para la vida.

Según (Federación Internacional de Fe y Alegría , 2003), casi a final de año de 1998, el Ministerio de Salud de Colombia incorporó el componente de Habilidades para la Vida en la Política Nacional de Salud Mental como propuesta nacional experiencia que fue iniciada para darle validez en Fe y Alegría de Colombia.

Por su parte (Marco de Accion Regional, 2000), manifiesta que los países realizan un compromiso de asegurar que la escuela sea un espacio amigable para todos, en su ambiente físico y social, que esté a favor de una vida saludable y el desarrollo de habilidades para la vida que les permita ejercer la ciudadanía con democracia, con participación en las decisiones escolares y el aprendizaje.

Asimismo, los países se mostraron de acuerdo en que la educación debe brindar habilidades y competencias que les permita desarrollar una cultura de paz, la dotación y práctica de valores cívicos y éticos y su compromiso a favor de la práctica de las habilidades para la vida en las escuelas, brindar orientación y capacitación a los maestros, padres de familia, adolescentes y jóvenes para la promoción y puesta en práctica en la vida cotidiana

1.1.2 Nacionales

A nivel nacional la situación no es diferente al descrito en los demás contextos. Se conoce que las habilidades sociales en el estudiante ayudan a prevenir o abordar una situación conflictiva que se da en el aula, porque permiten poner en práctica una mejor comunicación de cada uno de los actores permitiéndoles a su vez manejar la situación dentro del respeto y el hallazgo de mejores soluciones a los conflictos, mejorando la convivencia escolar y logrando mejores aprendizajes. En ese sentido podemos expresar lo valioso y necesario en el que se convierte desarrollar las habilidades sociales en las personas de forma eficiente, y con mayor razón en los adolescentes y jóvenes en edad escolar cuyas habilidades sociales no son las más apropiadas, las mismas que con frecuencia les generan dificultades en su aprendizaje, ansiedad, aislamiento, agresividad, ausencia de autoestima, bajo

rendimiento académico, deserción escolar, vandalismo entre otras dificultades que en muchos casos se vuelven irreversibles.

Según (MINSA, 2005), manifiesta que las habilidades sociales adecuadamente desarrolladas son esenciales para disfrutar una vida sana y feliz, expresando también que Las personas gradualmente desarrollan competencias en las relaciones interpersonales que a diario vivencian. Complementa esta idea manifestando que el Ministerio de Educación en acuerdo toma en cuenta las habilidades sociales como importantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pero que sin embargo aparecen disgregadas en el resto de las áreas de la currícula del Ministerio de Educación; considerando el contenido de estas además muy generales, por lo cual piensa que no es posible la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas sensoriales y motrices en la población escolar.

Asimismo (MINSA, POA , 2007), desde el 2005 dispuso que los institutos de salud mental, formarán parte en las campañas como elemento de apoyo. Por esta razón el Instituto Nacional de Salud Mental “HONORIO DELGADO – HIDEYO NOGUCHI” viene participando en la formación de personal de salud a través de cursos de capacitación, a personal de salud y diversos profesionales en coordinación con el Ministerio de salud, instituciones educativas, organismos civiles y otros. La temática tomada es el “Desarrollo de habilidades Sociales para la Vida y prevención de conductas de riesgo en adolescentes” y en las ciudades de Paramonga y San Juan de Lurigancho en el Modelo de Intervención: “Habilidades sociales y prevención de conductas violentas”, en la Municipalidad de Independencia se ha desarrollado el Modelo de Intervención: “Habilidades para la convivencia”.

Por su parte, el Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi 2005, complementa la idea anterior expresando que, con el sueño de su internacionalización y su aporte a la sociedad peruana en la mejora de las habilidades sociales en adolescentes, cuyo objetivo es fortalecer en los y las adolescentes escolares, las habilidades sociales que les permitan una mejor interrelación en la familia, la escuela y en la comunidad, elaboró un manual práctico de Habilidades Sociales de la mano de un equipo de Salud Mental de la Dirección Ejecutiva e Investigación, Docencia y Atención Especializada de Salud Colectiva. Es así que el ministerio de salud a través de sus diversos programas como la de promoción de la salud en Instituciones Educativas aborda el eje temático de habilidades sociales cuyo objetivo es “desarrollar comportamientos saludables en las/los adolescentes escolares”, poniendo en práctica el manual de habilidades sociales, con el que pretenden involucrar a los docentes a que cumplan la función de tutores en la puesta en marcha de este programa.

Según, (MINSA, Guía de Gestión de la Estrategia de Escuelas Promotoras de Salud, 2006), a través del Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas, plantea una estrategia para la promoción de la salud en el ámbito escolar, partiendo de la premisa de que una institución educativa de alguna manera es la responsable del desarrollo educativo integral en los NNA inmersos en el sistema educativo; el accionar del sector salud articulada al Ministerio de Educación básicamente es de asistencia técnica poniendo en marcha los siete ejes temáticos que implementa la promoción de la salud en sus acciones: Alimentación y nutrición, higiene y medio ambiente, actividad física, salud sexual y reProductivo, habilidades para la vida, seguridad vial y cultura de tránsito, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz. el Modelo de abordaje de la Promoción de la Salud, considera los

enfoques y estrategias dirigidas a la población sujeto de intervención con la finalidad de lograr entornos saludables y desarrollar comportamientos saludables; este modelo plantea intervenir en los diferentes escenarios de interacción social como son: vivienda, institución educativa, municipios, centro laboral y la comunidad en general, por su parte la curricula de la educación peruana a través del área de Educación Para el Trabajo, considera las habilidades socioemocionales como un objetivo clave para el sistema educativo, la misma que aparece mencionado en los documentos generales de política educativa de nuestro país.

Según (MINEDU, 2016) en el perfil del egresado de educación básica regular se nota una ambición en la formación de estudiantes en habilidades socioemocionales y competencias que los puedan insertar al mundo laboral, cuando dice que el egresado, “muestra habilidades socioemocionales y técnicas que favorezcan su conexión con el mundo del trabajo a través de un empleo dependiente, independiente o autogenerado” por ello como consecuencia de una formación en competencias socioemocionales y competencias prácticas y cognitivas, la currícula educativa peruana busca un perfil donde el egresado sepa proponer ideas, planifique actividades, tenga estrategias y recursos, afronte situaciones problemáticas y las solucione así, como otras habilidades que le permita ser mejor ciudadano y aporte a la sociedad.

1.1.3 Local

A nivel local, (EL COMERCIO – 2016) expresa por medio de un artículo que en la actualidad desarrollar habilidades sociales como emocionales son casi tan importantes como la experiencia laboral. Aclarando que hoy en día para ser empleados tenemos que trabajar en paralelo el tema laboral y social, refiriéndose con este

último al saber relacionarse, al trabajo en equipo, el asertividad y la capacidad de solución de conflictos interpersonales.

Al mismo tiempo, complementa que actualmente uno de nuestros grandes riesgos en nuestras formaciones profesionales son la arrogancia, la poca flexibilidad y el temor al cambio, ya que las instituciones o empresas ahora buscan profesionales y personal dispuesta a apoyar al cambio y adaptarse a ella, que actúen con sencillez, y con capacidad de ver las oportunidades más que las amenazas (Inés Temple - 2013)

Según (La República – 2016), con la idea de que los beneficiarios de las becas aprovechen y adecuadamente este beneficio, en Beca 18 se dejará de tomar evaluaciones de conocimiento a todos los postulantes a partir del 2018 y preferirá por una prueba de talento que medirá las habilidades sociales y las inteligencias múltiples con el objetivo también de conocer acertadamente la carrera que desearían estudiar. (Marushka Chocobar, jefa del Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo Pronabec - 2017).

En publicación similar mencionado diario, toma la versión del Psicólogo y terapeuta Roberto Lerner quien manifiesta que, para apoyar de manera integral a los estudiantes del siglo XXI, la comunidad educativa debe optar por una educación que apueste por dotar a los estudiantes las habilidades sociales, con el objetivo de que los estudiantes se puedan adaptar a realidades cada vez más cambiantes y con mucha más razón en una realidad peruana cuyo arraigo es el peligroso bullying.

Según (Diario Gestión 2016), respeto a las habilidades socioemocionales, un estudio basado en datos de distintos países, cerca de un 51% de los empleadores identificaron alguna de estas

habilidades como las más importantes y un 42% las identificaron como aquellas en donde hay las mayores brechas a nivel mundial. Asimismo, en una encuesta reciente a empleadores, el 11% citó las habilidades blandas como una de las razones por las cuales les es difícil llenar una vacante.

En otro estudio, la determinación aparece como la habilidad más importante a la hora de participar en el mercado laboral y estar empleado. Y no solo eso: también está positivamente relacionada con los ingresos laborales y con la formalidad.

Asimismo, los resultados en América Latina parecen no diferir de manera importante de los encontrados para países de la OCDE en términos de la relación entre habilidades socioemocionales y los resultados del mercado laboral. Sin embargo, este estudio encuentra diferencias en la región si bien las tendencias son similares en los países estudiados.

En este sentido y de acuerdo con las investigaciones antecesoras, además de conocer que no existen muchas investigaciones a nivel local al respecto, se denota la importancia de desarrollar la investigación respecto a las Habilidades Sociales en estudiantes de Educación Secundaria en una Institución Educativa Pública del distrito de San Juan de Lurigancho.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de Habilidades Sociales en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?

1.2.2 Problemas específicos:

- ¿Cuál es el nivel de las primeras Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades alternativas a la agresión en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades para hacer frente al estrés en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades de planificación en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Determinar el nivel de Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho

1.3.2 Específicos

Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

Determinar el nivel de habilidades de planificación en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

1.4 Justificación e Importancia

Conocer el conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto educativo (estudiante), donde expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos u otras propias de la edad de una u otra manera a una situación inmediata; viene a ser una información relevante, ya que nos

permite generar acciones de mejora para quienes cuentan con habilidades y dotar a quienes lo necesitan.

Asimismo, teniendo en cuenta dentro de las habilidades de nivel social, la comunicación y asertividad; las de nivel cognitivo como la toma de decisiones, solución de problemas, autoestima y conocimiento de sí mismo; y las del nivel afectivo como el conocimiento y control personal de las emociones. Marcuello (s.f.) podemos manifestar la gran importancia que tienen las habilidades sociales en todos los ámbitos de nuestra existencia; y sin duda alguna en el área educativa.

La etapa de la adolescencia es considerada como la etapa del desarrollo en que el adolescente debe enfrentar diversas actividades que implican relacionarse con los demás y que tiene que desarrollar habilidades que le permitan resolver problemas de manera independiente. En este sentido los estudiantes de las diferentes niveles de educación, deben aprender a hacer amigos, generar una conversación y mantenerla, identificarse e involucrarse en grupos de pares que les permita desarrollar mayores habilidades; sin duda, el tema de las habilidades sociales en la actualidad está siendo tratado de manera muy significativa, ya que juegan un papel muy importante en todos los contextos de nuestras vidas ya que somos personas que constantemente nos relacionamos con los demás.

La elección de la investigación - Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se hizo con el objetivo de determinar el nivel de Habilidades Sociales en la población muestra de esta investigación; las mismas que permitirán en primer lugar, dar a conocer a la Institución Educativa, el nivel de habilidades sociales que poseen sus estudiantes (población muestra) para que entorno a ella, se pueda realizar acciones de mejora y dotación de habilidades sociales en su población estudiantil, así como en los otros agentes educativos que involucran a esta institución.

Así mismo, se pretende aportar a las investigaciones existentes en el área educativa, debido al poco material existente en la misma. Por otro lado, las pautas que se bosquejan en este trabajo pretenden también servir como fuente referencial a otras investigaciones cuyo contenido sea similar y mejorar de este modo cada vez más las variables planteadas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

(Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) Colombia, publican una tesis cuyo título es “**Caracterización de habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad pública del Distrito de Santa Marta**”. El objetivo de esta investigación fue: identificar las habilidades sociales de los estudiantes de Psicología de una Universidad Pública de Santa Marta. El diseño esta presentado en una investigación cuantitativa descriptiva de corte transversal. La población muestra de esta investigación está considerada los estudiantes de psicología siendo considerados en la muestra 150 estudiantes del programa de psicología del II al VIII semestre. El instrumento tomado en cuenta en esta investigación es la lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. La conclusión general y materia de discusión de esta investigación permitió determinar que los estudiantes de psicología poseen adecuadas habilidades sociales entendidas desde los diferentes grupos o dimensiones que en el presente estudio se tuvieron en cuenta.

(Machado Ortiz & Salas Garcés, 2014) Ecuador, se realiza una investigación titulada “**Personalidad y Habilidades Sociales de los Estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Nacional De Chimborazo, Periodo Julio-Diciembre 2014**”. Cuyo objetivo fue: determinar la influencia de la personalidad en las habilidades sociales de los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo. El marco metodológico de

esta investigación es deductivo inductivo, tipo de investigación Cuantitativa – Descriptiva no experimental y de corte transversal. La población muestra es la no probabilística, constituida por 59 estudiantes del primero y segundo semestre de la Escuela de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo. Los instrumentos utilizados fueron: Inventario Multiaxial Clínico de Millon I-II (MCMI-II) y escala multidimensional de expresión social – motora (EMES-M). Una de las conclusiones consideradas fue que en la Escala Multidimensional de Expresión Social - Motora se evidencio que existe un 83% de los estudiantes, predominando de vez en cuando expresión cariño hacia a los padres, el 2% de los estudiantes raramente son habilidosamente sociales en la expresión de molestia y enfado hacia los familiares, el 15% habitualmente o a menudo son habilidosamente sociales en la expresión de cariño hacia los padres.

(García Terán, Cabanillas, Morán, & Olaz, 2014), Argentina, realizan una investigación cuyo título es **“Diferencias de Género en Habilidades Sociales en Estudiantes Universitarios de Argentina”**. El objetivo considerado en esta investigación es determinar si existen diferencias de género en las habilidades sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Córdoba (Argentina). El diseño considerado es ex post facto prospectivo simple (Montero & León, 2007). La población muestra es de 1067 estudiantes universitarios de ambos sexos, de entre 18 y 25 años de edad, distribuidos en 56 carreras de cinco universidades públicas y privadas de la ciudad de Córdoba, Argentina. El instrumento utilizado es el Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U) (Morán, Olaz & Del Prette). Los resultados obtenidos muestran a favor de los hombres en habilidades para el abordaje afectivo sexual, y a favor de las mujeres en habilidades conversacionales, habilidades de oposición asertiva y en

habilidades empáticas y de expresión de sentimientos positivos; no se observaron diferencias en habilidades sociales académicas y de trabajo.

(Arias Yáñez & Muñoz Quezada, 2014) Chile, realizan una investigación titulada “**Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes que viven en contextos de vulnerabilidad social**”. El objetivo de esta investigación es, describir las características del contexto social y educativo en que se desarrollan niños y niñas de la Escuela Particular Subvencionada N° 26 Primitiva Echeverría de la comuna de Renca. La metodología planteada es un estudio no experimental de tipo transversal y descriptivo su enfoque es de tipo cuantitativo. La población universal es de 90 estudiantes y la muestra es de 45 estudiante (Mendoza González & Maldonado Ramírez, Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educacion basica, 2016)s. El instrumento utilizado es una Encuesta: Cuestionario Guía de Habilidades Sociales. Una de las conclusiones encontradas en esta investigación expresan que los resultados expuestos en el capítulo precedente permiten sostener que los niños y niñas que crecen y se desarrollan en contextos de pobreza y exclusión social tienen un menor grado de desarrollo de habilidades sociales, lo cual perpetúa la desigualdad social; puesto que el análisis de las diferentes categorías e ítems demuestran que los niños y niñas presentan déficits variables en los distintos componentes consultados.

Mendoza y Maldonado (2016) México, realizan una investigación cuyo título es “**Acoso Escolar y Habilidades Sociales en Alumnado de Educación Básica**”. El objetivo de esta investigación es describir la relación de habilidades sociales con el rol de participación en acoso escolar. El método considerado para este estudio es descriptivo comparativo. La muestra está

compuesta por 557 alumnos (185 mujeres, 272 varones) con un rango de edad entre 8 y 16 años. Los instrumentos utilizados fueron: siendo el primero la escala de Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales (AECS) (Moraleda et al., 1998), que evalúa la competencia social (facilidad o dificultad del alumnado para adaptarse a su contexto social). Para el proyecto se hizo la validación para población mexicana. El segundo fue el Cuestionario de Evaluación de la Violencia y Acoso Escolar que ha sido validado para alumnado en nivel primaria y secundaria en estudiantes mexicanos (Mendoza-González et al., 2015). Los resultados describen cuatro tipos de alumnos (víctima, víctima/agresor en violencia escolar y bullying y el alumnado que no se involucra). Se observa que el alumnado que no participa en episodios de agresión tiene más habilidades sociales que los que sí se involucran. La conclusión de este estudio fue que el déficit en habilidades sociales se asocia con la participación en episodios de acoso escolar.

(López Rivas de López, 2017) Guatemala, realiza una investigación cuyo título es **“Habilidades Sociales de los Estudiantes de Secundaria que Participan en el Taller de Teatro de un Colegio Privado de Secundaria, de la Ciudad de Guatemala”**. El objetivo de esta investigación fue, Determinar las Habilidades Sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro del Liceo Javier. El tipo de diseño planteado es descriptivo de tipo cuantitativa, no experimental. La población muestra de esta investigación es de 52 estudiantes de ambos géneros entre 13 y 17 años. El instrumento usado es la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2000). Una de las conclusiones de esta investigación es que las habilidades sociales globales evidenciaron una puntuación Promedio cuyo resultado se ubicaron dentro de los rangos normales de interpretación según la

prueba, lo que evidenció un resultado superior al que obtuvo la mayoría de los estudios presentados en los antecedentes.

2.1.2 Nacionales

(Ramírez Crovetto & Zapata Purizaca , 2012) Pimentel, realizan una investigación cuyo título es **“Habilidades sociales y resentimiento en alumnos del quinto grado de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia de Chiclayo”**. Siendo el objetivo de esta investigación, determinar la relación entre Habilidades Sociales y Resentimiento en los alumnos del quinto grado de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia de Chiclayo. El trabajo se basó en un diseño descriptivo correlacional, la población muestra fue de 150 estudiantes entre 16 y 17 años respectivamente y de ambos sexos. Los instrumentos usados fueron la escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero Gonzales (1996) y la escala de Resentimiento (Inventario de Actitudes Hacia la Vida) de Ramón León y Cecilia Romero (1990). Como resultados figuran que no existe relación significativa entre ambas variables así mismo concluyen que predominaron niveles medios en habilidades sociales y bajos en resentimiento.

(Benel Arboleda & Ruiz Segura, 2012) Chiclayo, realizan una investigación cuyo título fue **“Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes pre-universitarios”**, cuyo objetivo planteado es conocer la relación entre las Habilidades Sociales y Resiliencia en estudiantes pre - universitarios. La metodología empleada fue descriptiva-correlacional. La población muestra tomada para esta investigación está constituida por 129 estudiantes comprendidos entre 16 y 23 años de edad. Los instrumentos usados fueron, la Escala de Habilidades Sociales de Gismero y la escala de Resiliencia de Saavedra & Villalta. Uno de los resultados evidencia

que la relación entre Habilidades Sociales y Resiliencia es positiva, muy débil no significativa. Así mismo se visualiza en los estudiantes pre – universitarios que tienen un 52.2% de nivel medio de Habilidades Sociales, y en un 24.8% de nivel bajo. Con referencia a la resiliencia se encuentra en 51.2% en un nivel promedio y con un 26.4% de nivel bajo. Los resultados indican relación positiva débil significativa entre las Habilidades Sociales y los factores satisfacción, metas, afectividad y autoeficacia de Resiliencia.

Sihuay (2013) Huancayo, realiza una investigación cuyo título es “**Habilidades Sociales y su Influencia en las Relaciones Interpersonales en Estudiantes de Enfermería, Universidad Peruana Los Andes - Huancayo, Año 2013**”, el objetivo de esta investigación es analizar la influencia de las habilidades sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Los Andes Huancayo. El diseño de esta investigación consistió en Descriptivo Correlacional. La población muestra es de 243 estudiantes de la especialidad de Enfermería. Los instrumentos usados fueron, la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (2002) y la Escala de Relaciones Interpersonales de Contreras (2010). La conclusión de esta Al 95% de nivel de confianza que las habilidades sociales influyen significativamente en las relaciones interpersonales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana los Andes de Huancayo.

(Katherine Cruz Diaz & Linares Almonte, 2014) Arequipa, realizan la investigación cuyo título es “**Clima Social Familiar y Habilidades Sociales en Escolares del Nivel Secundario**”; el objetivo de esta investigación fue, Determinar si existe correlación entre clima social familiar y habilidades sociales en escolares del nivel secundario del CEBA Andrés Bello y la I.E. Linus Pauling. El

diseño de esta investigación es de tipo correlacional. La población muestra estuvo compuesta por 623 estudiantes entre varones y mujeres en un rango de edad de 12 y 19 años. Los instrumentos usados son: Escala de clima social-familiar (Family Environmental Scale “FES”). R. H. Moos y E. J. Tricket, 1987 y la Escala de Habilidades Sociales E.H.S.. Elena Gismero. Una de las conclusiones es que no se encontró correlación en cuanto a las habilidades sociales y el clima social familiar. Otra de las conclusiones es que se encontró diferencia estadísticamente significativa con respecto a la condición de trabajo y las habilidades sociales; por lo que los estudiantes con altas habilidades no trabajan y los estudiantes que trabajan poseen habilidades sociales bajas, además se encontró que los estudiantes que no trabajan poseen buen clima social familiar.

(Nizana Yamunaque, 2015) Huaral, realizan la investigación titulada **“Habilidades Sociales en Estudiantes de Nivel Secundaria del Primer Al Quinto Año de la I.E. 20386 Jorge Basadre, Ugel 10 - Huaral”**. El objetivo de la investigación es, determinar el nivel de habilidades sociales Estudiantes de Nivel Secundaria. El diseño empleado fue no experimental y de tipo descriptivo. La población muestra no probabilística es de 237estudiantes del nivel secundario y de ambos sexos entre los 12 a 19 años de edad. El instrumento utilizado para la evaluación es la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Se obtuvo como resultado que 46.4% de estudiantes de nivel secundario de la I.E. 20386 Jorge Basadre se caracterizan por presentar niveles de habilidades sociales normales, el 19.4% presentan niveles de habilidades sociales bajos. Las áreas con prevalencia de más del 40% de estudiantes con nivel normal son habilidades sociales para hacer frente al estrés (41.4%), habilidades sociales primarias

(42.6%), habilidades sociales alternativas a la agresión (43.9%), habilidades sociales relacionadas con los sentimientos (45.6%) y en las habilidades sociales de planificación (57.4%).

(Huari Valencia, 2016) Lima, realiza una investigación cuyo título es **“Habilidades Sociales en Estudiantes de Secundaria Víctimas y No Víctimas de Violencia Intrafamiliar de Una Institución Educativa de San Juan De Lurigancho. Lima, 2016”**. El objetivo de esta investigación es determinar si existen diferencias en las habilidades sociales en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de violencia intrafamiliar. El diseño considerado es de enfoque cuantitativo, no experimental con corte transversal y de tipo descriptivo-comparativo. La muestra es de tipo probabilística y estratificada, conformada por 284 estudiantes de secundaria. El instrumento utilizado es la lista de chequeo conductual de Goldstein adaptada por Ambrosio (1995). Los resultados indican que existen diferencias significativas en estudiantes víctimas y no víctimas de violencia intrafamiliar respecto a las habilidades sociales, así como en las dimensiones: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas a la agresión y habilidades sociales para hacer frente al estrés ($p < 0.05$). Sin embargo, en las dimensiones como: habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y habilidades de planificación no se encontró diferencias significativas ($p > 0.05$). Igualmente, a nivel descriptivo se encontró que los estudiantes que no son víctimas de violencia intrafamiliar obtuvieron una media más alta (179,18) que los estudiantes víctimas de violencia intrafamiliar (171,20), lo que indica que los estudiantes que no son víctimas de violencia intrafamiliar presentan un más alto en sus habilidades sociales en comparación a aquellos que son víctimas.

(Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) Huancavelica, realizan una investigación cuyo título es **“Habilidades Sociales en los Estudiantes de la Escuela Técnica de Sub Oficiales de la Policía Nacional del Perú – Huancavelica, 2017”**. El objetivo de esta investigación es demostrar si existe diferencias significativas en el nivel de desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de la promoción inicial y superior de la Escuela Técnica de Sub Oficiales de la PNP- Huancavelica. El diseño trabajado es de investigación descriptivo- comparativo. La población muestra es censal, es decir será igual a la población 280 estudiantes de ambos sexos, distribuidos en la promoción inicial de 140 estudiantes y en la promoción superior de 140 estudiantes. El instrumento usado es la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. La conclusión de la hipótesis general es que existe diferencias significativas entre las promociones en el nivel de desarrollo de las habilidades sociales totales de la promoción inicial y superior de los estudiantes de la Escuela Técnica de Sub Oficiales de la PNP- Huancavelica 2017.

(Rani Savarimuthu, 2017) Chiclayo, realiza la investigación titulada **“Habilidades Sociales en Estudiantes de Secundaria de Una Institución Educativa Nacional de Chiclayo, Agosto a Diciembre De 2017”**. El objetivo planteado es determinar los niveles de habilidades sociales y los factores sociodemográficos en las estudiantes de 4º año de secundaria de una Institución Educativa Nacional de Chiclayo, agosto a diciembre del 2017. El diseño considerado es de tipo no experimental, descriptivo. la población muestra fue constituida por 238 estudiantes entre varones y mujeres estudiantes del 4to año de secundaria. Los instrumentos utilizados son, el Cuestionario de las 5 Habilidades sociales para la Vida (C5HS) de Aguilar et al. (2013) (Apéndice B, C) y ficha sociodemográfica (Apéndice D). como resultado de esta

investigación y respecto a las habilidades sociales se considera que se encontraron en los niveles superiores y promedio superiores para las dimensiones de autoestima en 48%, asertividad en 82%, toma de decisiones en 50% y empatía en 65%; para la dimensión manejo de emociones es un nivel promedio inferior e inferior en 49%.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Habilidades Sociales

Según (Gonzáles, 2002) en principio aclara que las habilidades sociales y la conducta asertiva son términos equivalentes; en ese sentido define las Habilidades Sociales como un conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, por medio de las cuales una persona, manifiesta en un contexto interpersonal sus opiniones, necesidades, derechos, sentimientos o preferencias, sin ansiedad excesiva y de forma no aversiva, mostrando respeto por todo en los demás, logrando con ello el auto reforzamiento y maximiza la probabilidad de lograr refuerzo externo.

Según (Vicente E, 1993) define las habilidades sociales como un conjunto de conductas expresadas por una persona en una interrelación social y personal, donde pone en manifiesto los sentimientos, actitudes, opiniones, o derechos de una manera adecuada al momento o situación presentada, respetando a los semejantes y dando solución a situaciones problemáticas presentadas en un espacio y tiempo de nuestras vidas.

Según (Roca, 2014) define las habilidades sociales como una serie de comportamientos observables, pero también de pensamientos y emociones que nos permiten mantener relaciones

interpersonales satisfactorios, procurando que los demás respeten nuestros derechos no impidiendo que logremos nuestros objetivos. Las habilidades sociales son modelos de funcionamiento que hacen posible nuestras relaciones con los demás, con el objetivo de que podamos lograr un máximo de beneficios y mínimo de consecuencias negativas en un tiempo establecido. La persona considerada socialmente hábil, busca sus intereses, teniendo en cuenta los intereses y sentimientos de los demás, buscando soluciones satisfactorias a posibles problemas y en beneficio de todas las partes.

(Dongil Collado & Cano Vindel, 2014), definen las Habilidades Sociales como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

Para (Michelson, 1987) las habilidades sociales son adquiridas en el proceso de aprendizaje, dando énfasis a la infancia como la etapa crucial para la enseñanza de estas habilidades sociales. Así mismo señala que la práctica de estas habilidades está mediada por el espacio que ocupamos y las características de esta.

Según (Kelly, 2002) define las habilidades sociales como aquellas conductas que aprenden las personas y que ponen en práctica en sus relaciones interpersonales. Las habilidades sociales pueden también ser consideradas como el camino hacia el objetivo de una persona, basadas en la comprensión o entendimiento de conductas socialmente hábiles, la puesta en práctica de las

habilidades sociales en las relaciones interpersonales, y la descripción de la conducta socialmente competente.

En términos generales y orientadas a las personas, son aquellas que tienen la facilidad de entablar relaciones con facilidad, pueden conversar con otros, logran transmitir y recabar información sin dificultades y dejan a sus interlocutores con una agradable satisfacción de la interacción.

Para (Peñafiel Pedrosa & Serrano García, 2010), las habilidades sociales, son consideradas como la posesión o carencia de ciertas habilidades o destrezas necesarias para cierta actividad o situación; por ello al hablar de habilidades sociales, se hace referencia según los autores a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones.

Para (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) definen las habilidades sociales como un conjunto expresiones conductuales de un sujeto en su interacción social, acompañado de un conjunto de respuestas no verbales como las emociones y sentimientos respetando los espacios y derechos de los semejantes capaces de lograr soluciones inmediatas a las situaciones problemáticas presentadas en el momento.

2.2.2 Reseña Histórica

Los orígenes de las habilidades sociales según, (PHILLIPS, 1985) podría remontarse a los años 30, desde la psicología social, ya que varios estudiaban a niños bajo diversos aspectos, que en la actualidad podríamos incluirlos dentro del grupo de las habilidades sociales. Al estudiar la conducta social en los niños Murphy y Cols en 1937, ya diferencian entre dos clases de asertividad, una socialmente asertiva y otra socialmente molesta. Por su parte, Adler, 1931;

Horney,1945 y Sullivan, 1953; logran el análisis de las relaciones sociales tempranas y personalidad, describiendo aspectos poco adaptativos del funcionamiento social del individuo.

En la década de los setenta, aparecen nuevas publicaciones que demuestran el auge que este va adquiriendo dentro de estudio de la modificación de conducta. Se estudió la conducta asertiva y sobre tratamientos o programas de entrenamiento que les permita reducir el déficit de asertividad o habilidades sociales. Complementando a estas investigaciones, en las mismas décadas aparecen también varios cuestionarios para medir la conducta asertiva.

Zigler y Phillips (1960,1961,1962) realizaron trabajos sobre la competencia social, concluyendo que cuanto mayor era la competencia social de los pacientes, menor era la duración de su estancia en el centro además que era menor la posibilidad de una recaída.

Investigaciones posteriores se realizaron en Inglaterra sobre los procesos básicos de interacción social, logrando que Oxford, se formule un modelo de competencia social basado en las similitudes entre la conducta social y la ejecución de habilidades motoras, dando lugar a la gran importancia a las señales no verbales.

Hasta este punto podemos manifestar que las habilidades sociales, tienen su origen diferente entre EEUU e Inglaterra. Mientras en EEUU las HHSS están enraizados en la psicología clínica en Inglaterra y toda Europa, se debe más a la psicología ocupacional y social (Furnham, 1985).

A partir de mediados de los setenta, cuando el termino habilidades sociales ya estaba en uso en Inglaterra en reemplazo de conducta asertiva, va quedando englobada al irse ampliando el concepto y que además está siendo utilizada hasta la actualidad.

2.2.3 Características

Dentro de las características consideradas por (Monjas, 1992; Caballo, 1993) podemos considerar las siguientes:

- Las habilidades sociales son conductas adquiridos a través del aprendizaje e interacciones sociales y capaces de ser modificados.
- Las habilidades sociales se dan de manera recíproca y dependen de la conducta de las otras personas que se encuentran en el momento o espacio de interacción.
- Las habilidades sociales implican componentes observables, verbales y no verbales, cognitivos y emocionales, así como fisiológicos.
- Las habilidades sociales se manifiestan a través de lo que la persona dice, hace, piensa y siente.
- Las habilidades sociales, logran que la persona obtenga más refuerzo de su entorno, y permite también que la interacción proporcione satisfacción a quienes forman parte de esta.
- Las habilidades sociales dependen del contexto en el que se da la interacción, implica que la persona tenga capacidad de percibir y procesar la información básica de dicho contexto o situación.

2.2.4 Importancia

Las habilidades sociales son consideradas como uno de los factores de protección más importantes y más estudiados en la salud en el proceso de desarrollo humano de los infantes y jóvenes según (Trujillo & Peris, 2007)

A medida que nos desarrollamos en el ciclo de la vida, nuestras relaciones interpersonales se ven cada vez más complejas y van

influyendo cada día más y más en nuestras vidas, por ello las habilidades sociales son consideradas como factores protectores y promotores par aun ajuste social acertado. Las habilidades sociales son herramientas que nos permiten resolver conflictos, así como enfrentar situaciones que a diario nos reta y obliga a poseer habilidades que puedan mostrarse en un determinado momento o situación dando una acertada solución a ella.

Además de lo mencionado, las habilidades sociales nos permiten desarrollar relaciones sociales satisfactorias, personas socialmente competentes, con capacidad de enfrentar y satisfacer las demandas del funcionamiento diario. Los niños y adolescentes con carencia de habilidades sociales, tienen alta incidencia en la deserción escolar, delincuencia y problemas de salud mental (Gresham,1988).

Según Monjas (2002), las habilidades sociales son importantes porque cumplen las siguientes funciones:

Conocimiento de sí mismo y los demás, desarrollo de determinadas conductas, habilidades y estrategias necesarias para relacionarse con los demás, así mismo, permite la autorregulación de la propia conducta a partir de la retroalimentación que recibe de sus pares.

2.2.5 Componentes

(Caballo, 1993) establece un modelo de habilidades sociales basadas en tres componentes, las mismas que se detallan a continuación:

Componentes conductuales: en las que toma en cuenta, la mirada, el contacto ocular, las características de la voz, el contenido verbal y tiempo de conversación, aún son consideradas por el autor como pendientes de comprobación respecto a las Habilidades Sociales. Sin embargo, a la

actualidad estudios recientes terminaron confirmando algunos de estos elementos como componentes fundamentales de las Habilidades sociales teniendo en cuenta los aspectos verbales, no verbales y paralingüísticos; así mismo, algunos estudios basados en la validez empírica de los elementos como método de selección, confirmaron que los elementos descritos eran tomados en cuenta como un comportamiento socialmente habilidoso.

Componentes cognitivas: está claro que las situaciones y los ambientes, influyen en el accionar de los individuos, no siendo solo objeto pasivo para las fuerzas ambientales. El individuo suele ser un sujeto activo, en un proceso recíproco de interacción social, por ello es importante y decisivo la manera en como el sujeto selecciona las situaciones, los estímulos y los acontecimientos y como las percibe, construye y evalúa en sus procesos cognitivos.

Componentes fisiológicos: manifiesta que existen pocos estudios a esta variable pero que se toma en cuenta aspectos como la tasa cardíaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, la respiración y otros.

Asimismo, toma en cuenta aspectos emocionales: las mismas que hacen referencia a los sentimientos y emociones, tomando en cuenta que brinda información valiosa ya que los seres humanos interactúan con su entorno de acuerdo a sus emociones y sentimientos en un determinado lugar y momento.

2.2.6 Tipos

(Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) agrupan las habilidades de la siguiente manera:

- **Primeras habilidades sociales**

Según el grupo I de habilidades sociales, está relacionado a la capacidad de escuchar, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar las gracias, saber presentarse y presentar a otras personas y hacer un cumplido.

- **Habilidades sociales avanzadas**

En el grupo II de las habilidades sociales avanzadas, se toma en cuenta la capacidad de pedir ayuda, la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás.

- **Habilidades relacionadas con los sentimientos**

En este grupo de habilidades, inicia con la autopercepción (conocerse), expresar los sentimientos, empatía enfocada a comprender los sentimientos del semejante, manifestar afecto, enfrentar y resolver el miedo además de la autorrecompensa.

- **Habilidades alternativas a la agresión**

En este grupo de habilidades se considera la capacidad del ser humano para poder pedir permiso, saber compartir algo, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, tener e iniciar el autocontrol, defender derechos propios, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas.

- **Habilidades para hacer frente al estrés**

Este grupo de habilidades nos permiten afrontar momentos un tanto complejos en nuestras vidas, por ello se consideran acciones como: saber formular malestar o queja, así como responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión, a una acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión

del grupo, entre otras habilidades que nos permitan regular el estrés.

- **Habilidades de planificación**

Este grupo de habilidades, está orientado al logro de objetivos en espacios y tiempos establecidos tales como: saber tomar decisiones, entender la causa de una dificultad, fijar un objetivo, reconocer las propias habilidades, investigación, priorizar una necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad.

2.2.7 Dimensiones

Según (Gismero Gonzáles, 2002), Dentro de las dimensiones se considera las siguientes:

Dimensión cognitiva, hace referencia a todas aquellas variables cognitivas aprendidas en el transcurso de la vida, y que le hacen una persona única influida por el ambiente de manera específica.

Dimensión situacional, se refiere a las situaciones que pueden afectar a la mayor facilidad o dificultad de una persona al momento de comportarse asertivamente.

Otros autores plantean lo siguiente:

Dimensión conductual, dentro de esta dimensión se consideran aspectos como:

- Hacer y aceptar un cumplido
- Hacer y aceptar peticiones
- iniciar y mantener una conversación
- Expresar satisfacción o agrado o desagrado
- Expresar enfado, molestia.
- Saber defender los derechos

- Poder expresar opiniones personales que incluya el desacuerdo
- Solicitar el cambio de conducta del otro
- Disculparse o admitir ignorancia, así como afrontar críticas y hablar en público.

Dimensión situacional, hace referencia a las diversas conductas que se dan en el entorno que se desenvuelve el ser humano, tomando en cuenta aspectos ambientales, sociales, físicos, contextuales en el que se desarrolla la interacción social; dentro de esta dimensión podemos considerar a: los amigos, parejas, padres, familiares, autoridades, compañeros, mercadeo, profesionales y otros que generan interacción.

Dimensión personal, está orientado al aspecto cognitivo las mismas que se activan antes y durante un proceso de interacción.

2.2.8 Teorías

Teoría de Vicente Caballo (1996).

Este autor, sobre las habilidades sociales plantea tres componentes:

Componentes conductuales: en las que toma en cuenta, la mirada, el contacto ocular, las características de la voz, el contenido verbal y tiempo de conversación, aun son consideradas por el autor como pendientes de comprobación respecto a las Habilidades Sociales. Sin embargo, a la actualidad estudios recientes terminaron confirmando algunos de estos elementos como componentes fundamentales de las Habilidades sociales teniendo en cuenta los aspectos verbales, no verbales y paralingüísticos; así mismo, algunos estudios

basados en la validez empírica de los elementos como método de selección, confirmaron que los elementos descritos eran tomados en cuenta como un comportamiento socialmente habilidoso.

Componentes cognitivas: está claro que las situaciones y los ambientes, influyen en el accionar de los individuos, no siendo solo objeto pasivo para las fuerzas ambientales. El individuo suele ser un sujeto activo, en un proceso recíproco de interacción social, por ello es importante y decisivo la manera en como el sujeto selecciona las situaciones, los estímulos y los acontecimientos y como las percibe, construye y evalúa en sus procesos cognitivos.

Componentes emocionales: hace referencia a los sentimientos y emociones, tomando en cuenta que brinda información valiosa ya que los seres humanos interactúan con su entorno de acuerdo a sus emociones y sentimientos en un determinado lugar y momento.

Componentes fisiológicos: manifiesta que existen pocos estudios a esta variable pero que se toma en cuenta aspectos como la tasa cardíaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, la respiración y otros.

Teorías del Aprendizaje Social

(Bandura, 1986) según este autor, la teoría de aprendizaje cognoscitivo social, toma en cuenta la idea de que gran parte del aprendizaje social del ser humano se da en el medio en el que se interrelaciona; cuando observa a sus semejantes, adquieren nuevos conocimientos, así como todo lo que observe de su entorno que le

permiten coger o desarrollar comportamientos fijándose en los modelos y en las consecuencias de su proceder.

(Bandura, 1986) plantea una teoría general de aprendizaje por observación, que se va extendiendo de forma gradual hasta lograr adquirir y ejecutar diferentes habilidades, estrategias y comportamientos que les permita desenvolverse en la sociedad que habitan.

2.2.9 Enfoques

Enfoque según Gismero

(Gismero, 2000), plantea la evaluación de las habilidades sociales divididas en seis áreas, detalladas de la siguiente manera:

- **Autoexpresión de Situaciones Sociales**

En esta área se muestra la autoexpresión, la espontaneidad, manejo de la ansiedad en diversos espacios sociales.

- **Defensa de los Propios Derechos Como Consumidor**

En esta área, se toma en cuenta el asertividad frente a situaciones presentadas y en defensa de los propios derechos en el rol del consumidor.

- **Expresión de Enfado o Disconformidad**

En esta área, se toma en cuenta la capacidad de mostrar enfado y desacuerdos de manera justificada.

- **Decir no y Cortar Interacciones**

N esta área se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones a corto o largo plazo, que no se desean mantener por más tiempo.

- **Hacer Peticiones**

Esta área muestra la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, en un momento y lugar determinado.

- **Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto**

Esta área define la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto.

Enfoque según Peñafiel y Serrano

El enfoque que plantea (Peñafiel Pedrosa & Serrano García, 2010), está orientado en tres clases de habilidades y según el tipo de destrezas:

Habilidades Cognitivas

En este grupo de habilidades se consideran a todas aquellas donde se pone en práctica el aspecto psicológico y de pensamiento; las acciones donde podemos identificar nuestras necesidades, conductas socialmente aceptables, capacidad de resolución de conflictos, la autorregulación, reconocimiento de sentimientos propias y comprensión de el de los demás.

Habilidades Emocionales

En este grupo de habilidades los autores consideran a aquellas habilidades de expresión de emociones, aquellas relacionadas con el sentir; tales como: la ira, el asco, la tristeza, la vergüenza entre otros.

Habilidades Instrumentales

Dentro de este grupo de habilidades hacen referencia a aquellas que tienen que ver con la acción, relacionadas con el actuar tales como: la capacidad de poder iniciar y mantener una conversación, saber formular preguntas, así como las respuestas esto dentro de subgrupo de conductas verbales; y dentro de las no verbales se toman en cuenta la postura, tono de voz, gestos, contacto visual y otros.

Enfoque según Goldstein

Según Goldstein y otros citado por (Peñafiel Pedrosa & Serrano García, 2010), las habilidades sociales se clasifican en 6 grupos, según su tipología, y estas son:

- **Habilidades sociales básicas:**
 - Escuchar
 - Iniciar una conversación
 - Mantener una conversación
 - Formular una pregunta
 - Dar las gracias
 - Presentarse
 - Presentar a otras personas
 - Hacer un elogio
- **Habilidades sociales avanzadas**
 - Pedir ayuda
 - Participar
 - Dar instrucciones
 - Seguir instrucciones
 - Disculparse
 - Convencer a los demás.
- **Habilidades sociales relacionados con los sentimientos**
 - Conocer los propios sentimientos
 - Expresar sentimientos
 - Conocer los sentimientos de los demás

- • Enfrentarse al enfado de otro
- Expresar afecto
- Resolver el miedo
- Autorrecompensarse
- **Habilidades sociales alternativas a la agresión**
 - Pedir permiso. •
 - Compartir algo. •
 - Ayudar a los demás. •
 - Negociar. •
 - Empezar el autocontrol. •
 - Defender los propios derechos. •
 - Responder a las bromas. •
 - Evitar los problemas con los demás. •
 - No entrar en peleas.
- **Habilidades para hacer frente al estrés**
 - Formular una queja
 - Responder a una queja
 - Demostrar deportividad después de un juego
 - Resolver la vergüenza
 - Arreglárselas cuando te dejan de lado
 - Defender a un amigo
 - Responder a la persuasión
 - Responder al fracaso
 - Enfrentarse a los mensajes contradictorios
 - Responder a una acusación
 - Prepararse para una conversación difícil
 - Hacer frente a las presiones del grupo
- **Habilidades de planificación**
 - Tomar decisiones realistas. •
 - Discernir sobre la causa de un problema. •
 - Establecer un objetivo. •
 - Determinar las propias habilidades. •

- Recoger información. •
- Resolver los problemas según su importancia. •
- Tomar una decisión eficaz. •
- Concentrarse en una tarea.

2.3 Definiciones Conceptuales

(Trujillo & Peris, 2007) definen las habilidades sociales como uno de los factores de protección más importantes y más estudiados en la salud en el proceso de desarrollo humano de los infantes y jóvenes.

Caballo (1996), toma en cuenta, la mirada, el contacto ocular, las características de la voz, el contenido verbal y tiempo de conversación, aún son consideradas por el autor como pendientes de comprobación respecto a las Habilidades Sociales. Sin embargo, a la actualidad estudios recientes terminaron confirmando algunos de estos elementos como componentes fundamentales de las Habilidades sociales teniendo en cuenta los aspectos verbales, no verbales y paralingüísticos; así mismo, algunos estudios basados en la validez empírica de los elementos como método de selección, confirmaron que los elementos descritos eran

(Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) Conjunto de respuestas no verbales como las emociones y sentimientos respetando los espacios y derechos de los semejantes capaces de lograr soluciones inmediatas a las situaciones problemáticas presentadas en el momento

Así mismo (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) **agrupa las habilidades sociales en VI factores y las define de la siguiente manera:**

Primeras Habilidades Sociales: Relacionado a la capacidad de escuchar, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar las gracias, saber presentarse y presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Habilidades Sociales Avanzadas: Toma en cuenta la capacidad de pedir ayuda, la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás.

Habilidades Relacionadas con los Sentimientos: Se considera acciones como la autopercepción (conocerse), expresar los sentimientos, empatía enfocada a comprender los sentimientos del semejante, manifestar afecto, enfrentar y resolver el miedo además de la auto-recompensa

Habilidades Alternativas a la Agresión: Considera la capacidad del ser humano para poder pedir permiso, saber compartir algo, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, tener e iniciar el autocontrol, defender derechos propios, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas

Habilidades Para Hacer Frente al Estrés: Permiten afrontar momentos un tanto complejos en nuestras vidas, por ello se consideran acciones como: saber formular malestar o queja, así como responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión, a una acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión del grupo, entre otras habilidades que nos permitan regular el estrés

Habilidades de Planificación: Orientado al logro de objetivos en espacios y tiempos establecidos tales como: saber tomar decisiones, entender la causa de una dificultad, fijar un objetivo, reconocer las propias habilidades, investigación, priorizar una necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Tipo

Esta investigación, es de tipo descriptivo, puesto que los datos, variables de esta investigación no son manipulados, determinan los diversos aspectos y dimensiones del fenómeno investigado. Este tipo de investigación describe situaciones y eventos, tal como son y se comportan en determinados fenómenos; así mismo, mide o evalúa diferentes aspectos, tamaños o elementos del fenómeno a investigar. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad (KERLINGER, 1979).

3.1.2 Diseño

Esta investigación tiene un diseño no experimental, porque no se manipulan las variables, se observa fenómenos tal y como dan, en su contexto natural, para después analizarlos. La investigación no tiene como objetivo relacionar variables, sin embargo, sí analiza la variable y permite la recolección de la información (KERLINGER, 1979).

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

La población de esta investigación está conformada por 120 estudiantes de sexo masculino y femenino, donde 22 Son varones y 98 son mujeres, quienes son estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo del distrito de San Juan de Lurigancho. una

población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Selltiz, 1980)

3.2.2 Muestra

El tipo de muestreo es de tipo censal, ya que se consideró al 100% de la población educativa conformada por los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo; del distrito de San Juan de Lurigancho. Según Hayes, B. (1999) la muestra censal es la consideración de toda la población, se puede utilizar cuando es necesario saber las opiniones de todos los investigados o cuando se cuenta con fácil acceso a la información.

3.3 Identificación de la Variable y su Operacionalización

La variable de estudio es Habilidades Sociales, el cual tiene como objetivo, Determinar el nivel de Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

Tabla 1. Identificación de la Variable y su Operacionalización

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Habilidades sociales Conjunto de respuestas no verbales	Primeras Habilidades Sociales: Relacionado a la capacidad de escuchar, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar las gracias, saber presentarse y presentar a otras personas y hacer un cumplido.	16 %	8	1 al 8	Deficiente
	Bajo				
	Normal				
	Bueno				
	Excelente				
	Habilidades Sociales Avanzadas: Toma en cuenta la capacidad de pedir ayuda, la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás.	12 %	6	9 al 14	Deficiente
	Bajo				
	Normal				
	Bueno				
	Excelente				
				Deficiente	

como las emociones y sentimientos respetando los espacios y derechos de los semejantes capaces de lograr soluciones inmediatas a las situaciones problemáticas presentadas en el momento (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989)	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos:	14 %	7	15 al 21	Bajo
	Se considera acciones como la autopercepción (conocerse), expresar los sentimientos, empatía enfocada a comprender los sentimientos del semejante, manifestar afecto, enfrentar y resolver el miedo además de la auto-recompensa				Normal
					Bueno
					Excelente
	Habilidades Alternativas a la Agresión:	18 %	9	22 al 30	Deficiente
	Considera la capacidad del ser humano para poder pedir permiso, saber compartir algo, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, tener e iniciar el autocontrol, defender derechos propios, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas				Bajo
					Normal
					Bueno
					Excelente
	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés:	24 %	12	31 al 42	Deficiente
	Permiten afrontar momentos un tanto complejos en nuestras vidas, por ello se consideran acciones como: saber formular malestar o queja, así como responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión, a una acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión del grupo, entre otras habilidades que nos permitan regular el estrés				Bajo
					Normal
					Bueno
					Excelente
	Habilidades de Planificación:	16 %	8	43 al 50	Deficiente
	Orientado al logro de objetivos en espacios y tiempos establecidos tales como: saber tomar decisiones, entender la causa de una dificultad, fijar un objetivo, reconocer las propias habilidades, investigación, priorizar un necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad				Bajo
					Normal
					Bueno
					Excelente
		100 %	50		

3.4 Técnicas e Instrumentos de Evaluación y Diagnóstico

La técnica puesta en marcha en este estudio será la encuesta aplicada, y el instrumento de medición y evaluación tomada para este estudio

es la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, adaptada por Tomas Ambrosio para Lima en 1995.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DE LA PRUEBA	: Lista de Chequeo Conductual de las Habilidades Sociales
AUTOR:	: Arnold P. Goldstein (1978)
NOMBRE DE LA PRUEBA ADAPTADA:	Escala de Habilidades Sociales
ADAPTACIÓN	: Ambrosio Tomás Rojas (1994-1995)
ADMINISTRACIÓN	: individual o Colectivo
DURACIÓN	: 15 minutos aproximadamente.

3.4.1 Validez y confiabilidad

(ROJAS A. T., 1995), en su proceso de análisis de los ítems de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, Ambrosio halló correlaciones significativas ($p < .05$, $.01$, $.001$), permaneciendo intacto el instrumento, con los ítems completos.

3.4.2 Baremación

Con una muestra mixta de universitarios de la carrera de psicología, en este manual ha sido posible incluir dos baremos, las mismas que nos permiten convertir las puntuaciones directas (PD) en la escala de Estaninos o Eneatipos. Las líneas que continúan dan a conocer los límites de los enatipos 4, 5 y 6, que representan la actuación del promedio (eneatipo 5) y de las desviaciones estándar

por debajo (eneatipo 4) y por encima (eneatipo 6) del promedio. Las medias (X), las desviaciones estándar (DS) y el número de sujetos de la muestra (N), figuran en la parte inferior de los baremos

**NORMAS ENEATIPICAS PARA LA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE 1RO A 5TO AÑO DE FORMACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD
NACIONAL, LIMA – PERÚ 1995.**

Tabla 2. Normas eneaticas para la muestra.

Calific.	Puntuación Directa en las escalas						TOTAL
	I	II	III	IV	V	VI	
9	38	28	33	43	56	40	228
8	35	26	31	41	53	38	216
7	33	24	29	38	49	35	204
6	30	22	26	36	46	33	192
5	28	21	24	33	42	31	181
4	26	19	22	31	39	28	169
3	23	17	20	29	35	26	157
2	21	15	17	26	32	23	145
1	0	0	0	0	0	0	0
N	200	200	200	200	200	200	200
X	29.27	21.55	25.29	34.59	43.98	31.82	186.50
DS	4.89	3.58	4.54	4.78	6.99	4.83	23.72

La conversión de los puntajes directos en eneatipo, permite indicar a que nivel pertenecen mediante la tabla N°1.

La significación de los niveles se puede interpretar cómodamente de acuerdo a lo siguiente:

Tabla 3. Conversión de los puntajes directos en eneatis

Eneatis 1	Deficiente nivel de Habilidades Sociales
Eneatis 2 y 3	Bajo nivel de Habilidades Sociales
Eneatis 4, 5 y 6	Normal nivel de Habilidades Sociales
Eneatis 7 y 8	Normal nivel de Habilidades Sociales
Eneatis 9	Excelente nivel de Habilidades Sociales

CAPÍTULO IV:

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los Resultados

Cuando se culminó de reunir la información, se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 24, Excel 2016).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes formulas estadísticas:

Valor máximo y valor mínimo

Media aritmética

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

4.2 Presentación de los Resultados

Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.

Estadísticos		
PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	120
	Perdidos	0
Media		186,01
Mínimo		81
Máximo		245

La realización del estudio en 120 individuos respecto a las habilidades sociales, nos orienta a la siguiente interpretación:

- Una media de 186,01 categorizada como “Normal Nivel”
- Un valor mínimo de 81 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un valor máximo de 245 categorizada como “Excelente Nivel”

Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.

		Estadísticos					
		Primeras Habilidades Sociales	Habilidades Sociales Avanzadas	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	Habilidades Alternativas a la Agresión	Habilidades para Hacer Frente al Estrés	Habilidades de Planificación
N	Válido	120	120	120	120	120	120
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		29,38	21,95	24,28	35,80	43,21	31,59
Mínimo		11	11	11	13	22	12
Máximo		40	30	44	45	60	40

En los factores correspondientes a las habilidades sociales, podemos observar los siguientes resultados:

En el factor de las primeras habilidades sociales, se observa lo siguiente:

- Una media de 29,38 categorizada como “Normal nivel”
- Un mínimo de 11 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un máximo de 40 categorizada como “Excelente Nivel”

En el factor de las habilidades sociales avanzadas, se observa lo siguiente:

- Una media de 21,95 categorizada como “Normal nivel”

- Un mínimo de 11 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un máximo de 30 categorizada como “Excelente Nivel”

En el factor de las habilidades relacionadas con los sentimientos, se observa lo siguiente:

- Una media de 24,28 categorizada como “Normal nivel”
- Un mínimo de 11 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un máximo de 44 categorizada como “Excelente Nivel”

En el factor de las habilidades alternativas a la agresión, se observa lo siguiente:

- Una media de 35,80 categorizada como “Normal nivel”
- Un mínimo de 13 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un máximo de 45 categorizada como “Excelente Nivel”

En el factor de las habilidades para hacer frente al estrés, se observa lo siguiente:

- Una media de 43,21 categorizada como “Normal nivel”
- Un mínimo de 22 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un máximo de 60 categorizada como “Excelente Nivel”

En el factor de las habilidades de planificación, se observa lo siguiente:

- Una media de 31,59 categorizada como “Normal nivel”
- Un mínimo de 12 categorizada como “Deficiente Nivel”
- Un máximo de 40 categorizada como “Excelente Nivel”

En relación a los resultados descritos, se dará una vista a las tablas estadísticas para poder observar el mayor índice que refiere a las categorías de habilidades sociales y factores respectivos.

Tabla 6. Nivel de Habilidades sociales.

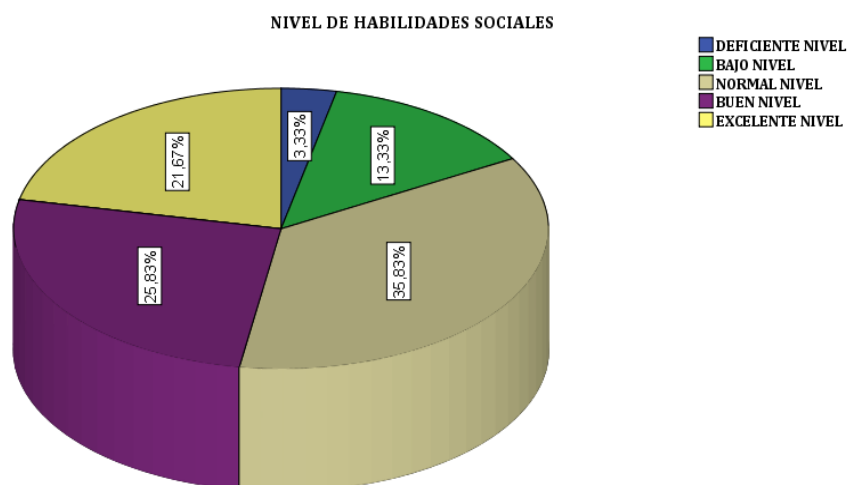
NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	4	3,3	3,3	3,3
	BAJO NIVEL	16	13,3	13,3	16,7
	NORMAL NIVEL	43	35,8	35,8	52,5
	BUEN NIVEL	31	25,8	25,8	78,3
	EXCELENTE NIVEL	26	21,7	21,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante de habilidades sociales en los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 35,83%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 25,8%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 21,7%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 13,3%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 3.33%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 1. Resultados porcentuales de las habilidades sociales



Comentario:

El nivel predominante de habilidades sociales en los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 35,83%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 3.33%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

A continuación, se muestran los resultados de los factores de las habilidades sociales.

Tabla 7. Frecuencia de las primeras habilidades sociales.

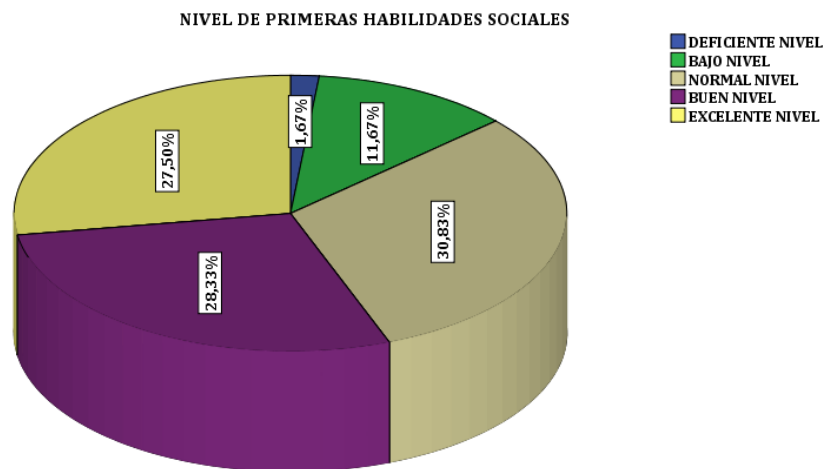
NIVEL DE PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	2	1,7	1,7	1,7
	BAJO NIVEL	14	11,7	11,7	13,3
	NORMAL NIVEL	37	30,8	30,8	44,2
	BUEN NIVEL	34	28,3	28,3	72,5
	EXCELENTE NIVEL	33	27,5	27,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 30,8%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 28,3%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 27,5%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 11,7%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 1.7%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 2. Resultados porcentuales de las primeras habilidades sociales



Comentario:

El nivel predominante dentro de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 30,83%, corresponde a la categoría “Normal Nivel”

- 1,67%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”

Tabla 8. Frecuencia de las habilidades sociales avanzadas.

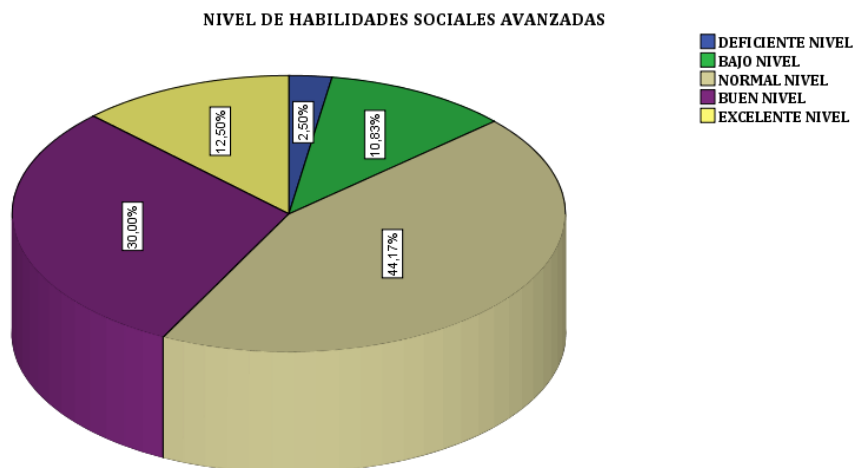
NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	3	2,5	2,5	2,5
	BAJO NIVEL	13	10,8	10,8	13,3
	NORMAL NIVEL	53	44,2	44,2	57,5
	BUEN NIVEL	36	30,0	30,0	87,5
	EXCELENTE NIVEL	15	12,5	12,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 44,2%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 30,0%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 12,5%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 10,8%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 2,5%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 3. Resultados porcentuales de las habilidades sociales avanzadas.



Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 44,17%, corresponde a la categoría “Normal Nivel”
- 2,50%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”

Tabla 9. Frecuencia de las habilidades relacionadas con los sentimientos.

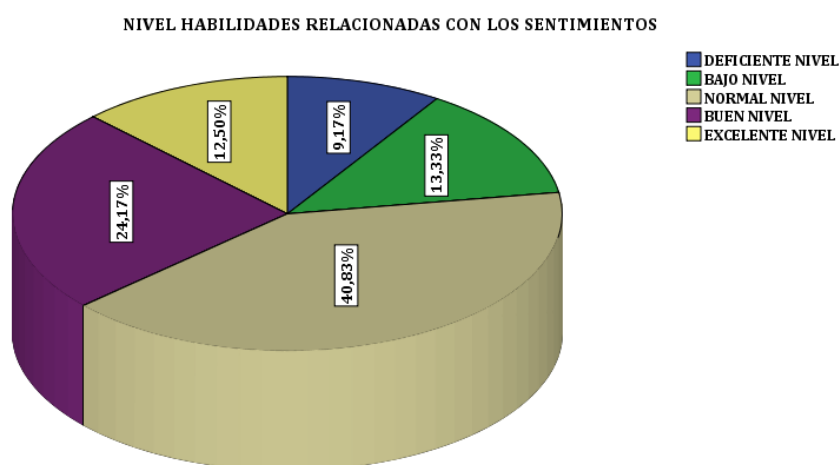
NIVEL DE HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	11	9,2	9,2	9,2
	BAJO NIVEL	16	13,3	13,3	22,5
	NORMAL NIVEL	49	40,8	40,8	63,3
	BUEN NIVEL	29	24,2	24,2	87,5
	EXCELENTE NIVEL	15	12,5	12,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades relacionadas con los sentimientos, de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 40,8%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 24,2%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 13,3%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 12,5%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 9,2%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 4. Resultados porcentuales de las habilidades relacionados con los sentimientos



Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades relacionadas con los sentimientos, de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 40,83%, corresponde a la categoría “Normal Nivel”
- 9,17%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”

Tabla 10. Frecuencia de las habilidades alternativas a la agresión.

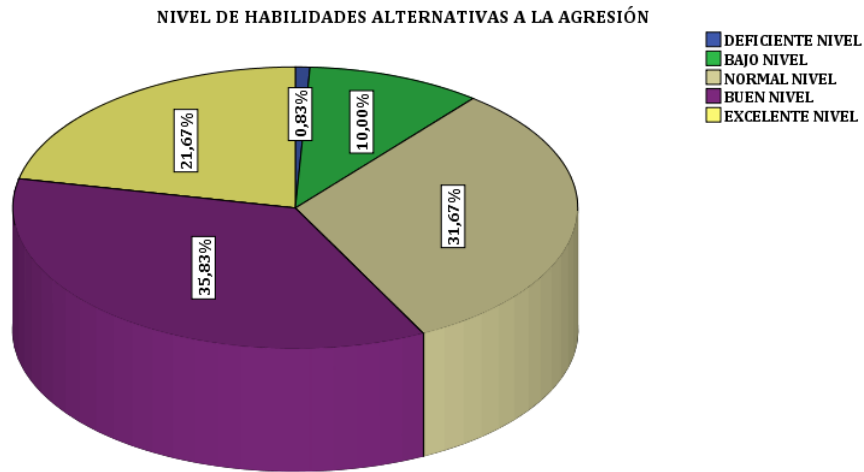
NIVEL DE HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	1	,8	,8	,8
	BAJO NIVEL	12	10,0	10,0	10,8
	NORMAL NIVEL	38	31,7	31,7	42,5
	BUEN NIVEL	43	35,8	35,8	78,3
	EXCELENTE NIVEL	26	21,7	21,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Buen Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 35,8%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 31,7%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 21,7%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 10,8%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 0,8%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 5. Resultados porcentuales de las habilidades alternativas a la agresión



Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Buen Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 35,83%, corresponde a la categoría “Buen Nivel”
- 0,83%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”

Tabla 11. Frecuencia de las habilidades para hacer frente al estrés.

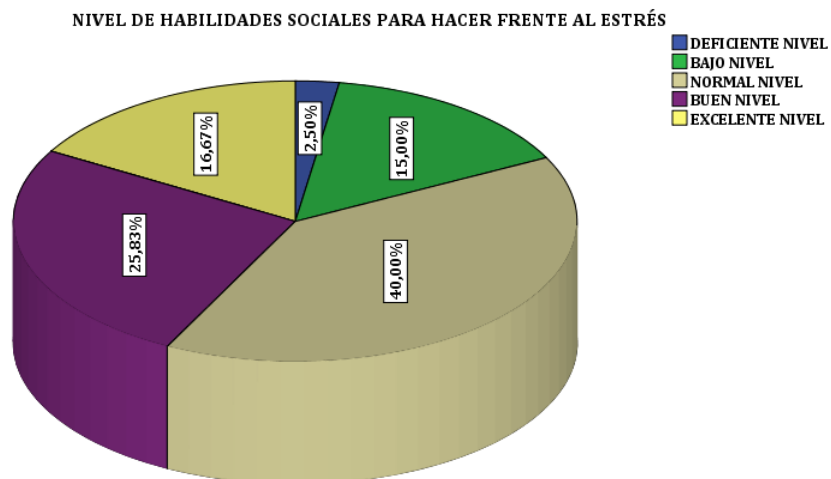
NIVEL DE HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	3	2,5	2,5	2,5
	BAJO NIVEL	18	15,0	15,0	17,5
	NORMAL NIVEL	48	40,0	40,0	57,5
	BUEN NIVEL	31	25,8	25,8	83,3
	EXCELENTE NIVEL	20	16,7	16,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 40,0%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 25,8%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 16,7%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 15,0%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 2,5%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 6. Resultados porcentuales de las habilidades para hacer frente al estrés



Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 40,00%, corresponde a la categoría “Normal Nivel”
- 2,50%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Tabla 12. Frecuencia de las habilidades de planificación.

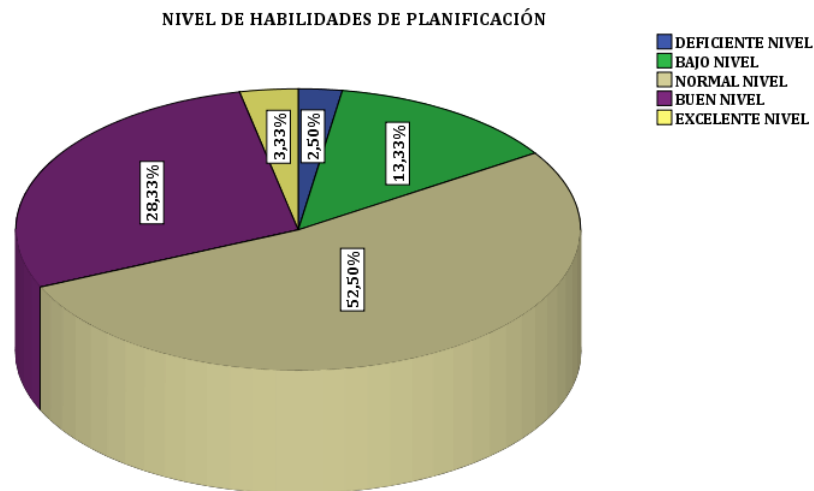
NIVEL DE HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	DEFICIENTE NIVEL	3	2,5	2,5	2,5
	BAJO NIVEL	16	13,3	13,3	15,8
	NORMAL NIVEL	63	52,5	52,5	68,3
	BUEN NIVEL	34	28,3	28,3	96,7
	EXCELENTE NIVEL	4	3,3	3,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades de planificación de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 52,5%, corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El 28,3%, corresponde a la categoría “Buen nivel”
- El 13,3%, corresponde a la categoría “Bajo nivel”
- El 3,3%, corresponde a la categoría “Excelente nivel”
- El 2,5%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

Figura 7. Resultados porcentuales de las habilidades de planificación



Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades de planificación de los estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Normal Nivel” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 52,50%, corresponde a la categoría “Normal Nivel”
- 2,50%, corresponde a la categoría “Deficiente Nivel”.

4.3 Análisis y Discusión de los Resultados

En esta investigación se dio a conocer el nivel de Habilidades Sociales de los 120 Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho. Por ello a través de los resultados presentados anteriormente mediante el uso de un instrumento denominado Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de A. Goldstein validado por (Tomas 1994-1995), se procedió a explorar el nivel de habilidades sociales.

A partir de ello, se descifró los resultados que se adquirieron con referencia al nivel de habilidades sociales, poniendo en relación al objetivo general de esta investigación, en el cual se indica que un 35,83% de estudiantes presenta un “Normal Nivel” de habilidades sociales; mientras, un 3,33% da luz a un “Deficiente Nivel” de habilidades sociales

Similares resultados se obtuvieron en Guatemala por (LÓPEZ, "HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE PARTICIPAN EN EL TALLER DE TEATRO DE UN COLEGIO PRIVADO DE SECUNDARIA, DE LA CIUDAD DE GUATEMALA", 2017) en su investigación: “Habilidades Sociales De Los Estudiantes De Secundaria Que Participan En El Taller De Teatro De Un Colegio Privado De Secundaria, De La Ciudad De Guatemala” en el cual expone que un 61% de los estudiantes poseen entre un rango promedio y superior de habilidades sociales. Así mismo, una investigación de Colombia hecha por (Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013), respecto a las habilidades sociales a estudiantes de psicología de una universidad pública expone que el 90% de los participantes poseen excelentes habilidades sociales; mientras un 10% poseen adecuadas habilidades sociales.

Resultados similares se obtuvo en la investigación de (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017), en Huancavelica – Perú; en su estudio comparativo aplicado en estudiantes de la escuela técnica de suboficiales respecto al nivel de habilidades sociales menciona que el grupo que inicia presenta mejores habilidades sociales que la promoción superior.

Es importante señalar que para (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), las habilidades sociales son un conjunto de respuestas no verbales como las emociones y sentimientos, respetar los espacios y derechos de los semejantes, capacidad de lograr soluciones inmediatas a las situaciones problemáticas presentadas en el momento; así como estar preparados para afrontar las demandas inmediatas de la vida ante otras habilidades. Así mismo, para (Gismero, 2000), las habilidades sociales son la muestra o

capacidad de autoexpresión en situaciones sociales, saber defender nuestros derechos como consumidor, capacidad de expresar enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones positivas entre otros.

Comentario: en la mayoría de adolescentes de investigaciones descritas, podemos notar que alcanzaron un nivel normal o promedio satisfactorio entorno a las habilidades sociales generales; por esta razón podemos afirmar que el nivel de habilidades sociales está relacionado con el entorno social, las costumbres, la familia y la madurez física y emocional de cada individuo; así mismo la interacción con su entorno homogéneo y la institución educativa. Estas habilidades adquiridas de los espacios antes descritos, son utilizados a lo largo de la vida de los individuos orientándolos al éxito en su formación estudiantil o en su vida cotidiana. Debo manifestar que la mayoría de las variables están relacionados entre sí, las mismas que se mostrarán en descripciones posteriores.

Con respecto al factor I de las habilidades sociales, orientado a Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales tuvimos como resultado un 30,83% posee un “Normal Nivel” de habilidades mientras un 1,67% con “Deficiente Nivel” de habilidades; lo que quiere decir que los estudiantes poseen habilidades relacionados a la capacidad de escuchar, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar las gracias, saber presentarse y presentar a otras personas y hacer un cumplido. Sin embargo, el resultado muestra también un mínimo grupo de estudiantes que requieren desarrollar las ciertas habilidades.

En investigación similar realizada en Colombia por (Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) dentro del grupo de primeras habilidades sociales se observa que el 90% de los participantes poseen excelentes habilidades sociales y el 10% poseen adecuadas habilidades sociales. Así mismo en Perú – Huancavelica, (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) en un estudio comparativo entre estudiantes ingresantes y estudiantes de

promoción de una escuela de suboficiales sobre su nivel de habilidades sociales, en el factor de primeras habilidades ambos se ubican en la categoría de desempeño promedio, lo que significa que manifiestan habilidades para interactuar con los demás, tales como escuchar iniciar una conversación y presentar a otras personas.

Para (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), respecto a las primeras habilidades sociales mencionan que es la capacidad del individuo para escuchar, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar las gracias, saber presentarse y presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Comentario: en este primer factor de las primeras habilidades sociales podemos notar que los estudiantes, población muestra de esta investigación, en su mayoría presentan la capacidad para escuchar, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar las gracias, saber presentarse y presentar a otras personas y hacer un cumplido; si duda alguna estas son habilidades básicas e importantes en la etapa de formación estudiantil y la adolescencia que les permitirá la interacción social con sus pares y su entorno.

En el factor II de las habilidades sociales, orientado a Determinar el nivel de las habilidades sociales avanzadas un 44,17% posee un “Normal Nivel” de habilidades; mientras un 2,50% presenta “Deficiente Nivel” de habilidades lo que quiere decir que los estudiantes poseen habilidades relacionados a la capacidad saber pedir ayuda, la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás. Sin embargo, el resultado muestra también a demostrando que aún existe un pequeño grupo de estudiantes que requieren desarrollar las ciertas habilidades de este factor.

En investigación similar realizada en Colombia por (Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) dentro del grupo de las habilidades sociales se

avanzadas se observa que el 86,7% poseen excelentes habilidades sociales avanzadas, el 11,3% adecuadas y un 2% inadecuadas. Así mismo en Huancavelica, (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) en un estudio comparativo entre estudiantes ingresantes y estudiantes de promoción de una escuela de suboficiales sobre su nivel de habilidades sociales, en el factor de las habilidades sociales avanzadas; da a conocer que la que los mejores resultados en las habilidades sociales avanzadas se ubican en la promoción inicial a diferencia de la promoción superior; esto significa que muestran tendencia de interacción social, participación en grupo, dar instrucciones y seguirlas, así como disculparse y convencer a los demás

Según (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), respecto a las habilidades sociales avanzadas toman en cuenta habilidades como la capacidad de pedir ayuda, la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás.

Comentario: en este segundo factor de las habilidades sociales avanzadas, podemos notar que los estudiantes, población muestra de esta investigación, en su mayoría presentan la capacidad para poder pedir ayuda, tienen capacidad de participación grupal, saben dar instrucciones y las obedecen, ante posibles errores saben y pueden disculparse además de poder convencer influir ante los demás; sin duda alguna, estas son habilidades importantes en la etapa de formación estudiantil y la adolescencia que les permitirá una mejor toma de decisiones así como mejores resultados en posibles proyectos de vida personal o social.

En el factor III de las habilidades sociales, orientado a Determinar el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos se obtuvo como resultado que un 40,83% posee un “Normal Nivel” de habilidades, mientras un 9,17% con “Deficiente Nivel” de habilidades; lo que quiere decir que los estudiantes poseen habilidades donde se considera acciones como la autopercepción (conocerse), expresar los sentimientos, empatía enfocada a comprender los sentimientos del semejante, manifestar afecto, enfrentar y resolver el miedo

además de la auto-recompensa. Sin embargo, el resultado muestra también a un demostrando que aún existe un grupo de estudiantes que requieren desarrollar ciertas habilidades relacionadas a los sentimientos.

En investigación similar realizada en Colombia por (Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) dentro del grupo de las habilidades relacionadas con los sentimientos, se observa que el 85,3% cuenta con excelentes habilidades relacionadas con los sentimientos, el 12,7% adecuadas y el 2% inadecuadas habilidades relacionadas con los sentimientos. Así mismo, (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) en un estudio comparativo entre estudiantes ingresantes y estudiantes de promoción de una escuela de suboficiales sobre su nivel de habilidades sociales, en el factor de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos; se tiene como resultados que la promoción inicial en las habilidades relacionadas con los sentimientos posee mejores resultados con un nivel promedio.

Según (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), respecto a las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos se considera acciones como la autopercepción (conocerse), expresar los sentimientos, empatía enfocada a comprender los sentimientos del semejante, manifestar afecto, enfrentar y resolver el miedo además de la auto-recompensa.

Comentario: en este tercer factor de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, podemos notar que los estudiantes, población muestra de esta investigación, en su mayoría presentan acciones como la autopercepción (conocerse), expresar los sentimientos, empatía enfocada a comprender los sentimientos del semejante, manifestar afecto, enfrentar y resolver el miedo además de la auto-recompensa. Habilidades que sin duda alguna son importantes en la etapa de formación estudiantil y la adolescencia las mismas que le permitirán que les permitirá mostrar sentimientos, empatía y emociones a sus pares y entorno social, así como en sus interacciones.

En el factor IV de las habilidades sociales, orientado a Determinar el nivel de las habilidades alternativas a la agresión, se obtuvo como resultado que un 35,83% posee un “Buen Nivel” de habilidades, mientras un 0,83% con “Deficiente Nivel” de habilidades lo cual quiere decir que los estudiantes poseen habilidades como poder pedir permiso, saber compartir algo, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, tener e iniciar el autocontrol, defender derechos propios, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas. Sin embargo, el resultado se muestra también a un pequeño grupo demostrándose además que aún existe un pequeño porcentaje de estudiantes que requieren desarrollar ciertas habilidades alternativas a la agresión.

En investigación similar realizada por (Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) en Colombia, dentro del grupo de las habilidades alternativas a la agresión, se observa que un 93,3% tienen excelentes habilidades alternativas a la agresión, un 4,7% adecuadas y un 2% inadecuadas habilidades alternativas a la agresión. Así mismo, (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) en Huancavelica en un estudio comparativo entre estudiantes ingresantes y estudiantes de promoción de una escuela de suboficiales sobre su nivel de habilidades sociales, en el factor de las habilidades sociales alternativas a la agresión; se tiene como resultados cualitativos que ambos se ubican en la categoría de desempeño promedio pero que sin embargo la promoción inicial posee mayor porcentaje en el manejo de estas habilidades.

Según (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), respecto a las habilidades alternativas a la agresión, se considera acciones como la capacidad del ser humano para poder pedir permiso, saber compartir algo, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, tener e iniciar el autocontrol, defender derechos propios, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas.

Comentario: en este cuarto factor de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, podemos notar que los estudiantes, población muestra de esta investigación, en su mayoría presentan acciones la capacidad para poder pedir permiso, saber compartir algo, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, tener e iniciar el autocontrol, defender derechos propios, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas; estas habilidades sin duda alguna demuestran la verdadera naturaleza del ser humano, el valor por la vida y el respeto al prójimo; habilidades importantes en la etapa de formación estudiantil y la adolescencia las mismas que le permitirán a los estudiantes vivir en armonía y en su naturaleza humana.

En el factor V de las habilidades sociales, orientado a Determinar el nivel de las habilidades relacionadas para hacer frente al estrés se obtuvo como resultado que un 40,00% posee un “Normal Nivel” de habilidades y un 2,50% con “Deficiente Nivel” de habilidades lo que quiere decir que los estudiantes poseen habilidades que les permiten afrontar momentos un tanto complejos en sus vidas, por ello se consideran acciones como: saber formular malestar o queja, así como responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión, a una acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión del grupo, entre otras habilidades que nos permitan regular el estrés. Sin embargo, el resultado muestra también que aún existe un grupo de estudiantes que requieren desarrollar ciertas habilidades correspondientes a este factor.

En investigación internacional similar realizada por (Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) en Colombia, dentro del grupo de las habilidades para hacer frente al estrés, se observa que un 83,3% de los participantes posee excelentes habilidades para hacer frente al estrés, el 12% dentro de adecuadas habilidades y el 4,7% inadecuadas habilidades para hacer frente al estrés. Por su parte en otra investigación Nacional, (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) en un estudio comparativo entre estudiantes

ingresantes y estudiantes de promoción de una escuela de suboficiales sobre su nivel de habilidades sociales, en el factor de las habilidades sociales para hacer frente al estrés, se tiene como resultados que la promoción inicial obtiene mejores resultados respecto a la superior.

Según (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), respecto a las habilidades alternativas a la agresión, se considera acciones como saber formular malestar o queja, responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión, a una acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión del grupo, entre otras habilidades que nos permitan regular el estrés

Comentario: en este quinto factor de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, podemos notar que los estudiantes, población muestra de esta investigación, en su mayoría presentan habilidades para formular malestar o queja y responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión, acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión del grupo, Habilidades que sin duda alguna son importantes en la etapa de formación estudiantil y la adolescencia las mismas que le permitirán poder tomar las mejores decisiones en situaciones de presión en todos los ámbitos de su vida.

En el factor VI de las habilidades sociales, orientado a Determinar el nivel de las habilidades de planificación se obtuvo como resultado que un 52,50% posee un “Normal Nivel” de habilidades y un 2,50% con “Deficiente Nivel” de habilidades denotando con esto que los estudiantes poseen habilidades Orientados al logro de objetivos en espacios y tiempos establecidos tales como: saber tomar decisiones, entender la causa de una dificultad, fijar un objetivo, reconocer las propias habilidades, investigación, priorizar un necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad. Sin embargo, el resultado muestra también que aún existe un grupo de estudiantes que requieren desarrollar ciertas habilidades correspondientes a este factor. En investigación internacional similar realizada en Colombia por

(Pedraza, Socarrás, Fragoso, & Vergara, 2013) dentro del grupo de las habilidades para hacer frente al estrés, se observa que un 92% de estudiantes cuentan con excelentes habilidades de planificación, un 6,7% con adecuadas habilidades y un 1,3% con inadecuadas habilidades de planificación. Por su parte en otra investigación Nacional, (Cervera Vásquez & Suárez Vargas, 2017) en un estudio comparativo entre estudiantes ingresantes y estudiantes de promoción de una escuela de suboficiales sobre su nivel de habilidades sociales, en el factor de las habilidades de planificación, se denota que los mejores resultados en las habilidades de planificación, se ubican en la promoción inicial, ya que más del 50% se ubican en el nivel competente.

Según (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989), respecto a las habilidades de planificación, se considera acciones Orientadas al logro de objetivos en espacios y tiempos establecidos tales como: saber tomar decisiones, entender la causa de una dificultad, fijar un objetivo, reconocer las propias habilidades, investigación, priorizar un necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad.

Comentario: en este tercer factor de las habilidades sociales relacionadas a la planificación, podemos notar que los estudiantes, población muestra de esta investigación, en su mayoría presentan habilidades Orientado al logro de objetivos en espacios y tiempos establecidos como: saber tomar decisiones, entender la causa de una dificultad, fijar un objetivo, reconocer las propias habilidades, investigación, priorizar un necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad. Sin duda estas habilidades son importantes en la etapa de formación estudiantil y la adolescencia las mismas que le permitirán realizar trabajos adecuados por resultados las mismas que en la actualidad se requieren para el logro de objetivos en las empresas y en nuestras vidas cotidianamente.

4.4 Conclusiones

- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor I que corresponde a las primeras habilidades sociales en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor II que corresponde a las habilidades sociales avanzadas en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor III que corresponde a las habilidades relacionadas con los sentimientos en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Normal nivel”
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor IV que corresponde a las habilidades alternativas a la agresión en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Buen Nivel”

- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor V que corresponde a las habilidades para hacer frente al estrés en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Normal Nivel”
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor VI que corresponde a las habilidades de planificación en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Normal Nivel”

4.5 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados y las conclusiones obtenidos a continuación se expone las siguientes recomendaciones:

- Diseñar un programa de intervención para el mantenimiento y la mejora de habilidades sociales en los estudiantes.
- Respecto al grupo de estudiantes que puntuaron dentro de los niveles “Bajo Nivel” y “Deficiente Nivel”, se sugiere desarrollar habilidades sociales como grupo focalizado.
- Respecto a la Institución Educativa, se sugiere a la dirección y docentes considerar dentro de su currícula educativa temas que ayuden a desarrollar y mejorar habilidades sociales dentro de las sesiones.
- Respecto al personal directivo, docente y administrativo, se sugiere capacitaciones respecto a temas de habilidades sociales para que puedan aplicarlo en su entorno laboral, social y familiar.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 NOMBRE DEL PROGRAMA

“Habilidades Sociales Para la Vida”

5.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La competencia social tiene una gran importancia en el funcionamiento presente como en el futuro del individuo; las habilidades sociales son importantes tanto en las relaciones interpersonales y los momentos donde nos toque asumir papeles y normas sociales.

Hops (1976) decía que las interacciones sociales nos proporcionan la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir en forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académico. Se considera que el ser humano, vive en un proceso continuo de desarrollo y aprendizaje en el cual interactúa con su medio social, por tanto, siendo este un ser social por naturaleza y necesitando de su entorno para desarrollarse integralmente, se ve necesario la adquisición y desarrollo de las habilidades sociales que les permita adecuadas relaciones interpersonales.

Combs y Salaby (1977) mencionan que las habilidades sociales implican la capacidad para interactuar con los demás de un modo determinado en un contexto social, dado que es aceptado o valorado socialmente y al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso o principalmente beneficioso para los demás.

Las Habilidades Sociales de los Estudiantes del Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho en general nos muestra a un 35,83%, que corresponde a la categoría “Normal nivel”; respecto a las Primeras Habilidades Sociales, muestra que un 30,83%, correspondiente a la categoría “Normal Nivel”; por otro lado, en el grupo de habilidades sociales avanzadas, un 44,17%, muestra un “Normal Nivel”; mientras en el grupo de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos se muestra que un 40,83%, se encuentra en “Normal Nivel” representando al mayor porcentaje; así

mismo, en el grupo de habilidades alternativas a la agresión, un 35,83%, correspondiente a la categoría “Buen Nivel” representa al mayor porcentaje del grupo; de la misma forma en el grupo de habilidades para hacer frente al estrés se tiene a un 40,00%, en la categoría “Normal Nivel” la misma que nos da luz del mayor porcentaje de este grupo; por otro lado en el grupo de habilidades de planificación, un 52,50%, que corresponde a la categoría “Normal Nivel” representa al porcentaje mayor.

Los resultados antes descritos, nos llevan a la conclusión de que el nivel de habilidades sociales que sobresale en los estudiantes del Centro De Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho, corresponde a la categoría “Normal Nivel”; sin embargo, existe un grupo pequeño cuyas puntuaciones se encuentran dentro de las categorías “Bajo Nivel” y “Deficiente Nivel”, para quienes se sugiere desarrollar actividades que puedan ayudarles a mejorar habilidades sociales y por ende mejorar sus relaciones interpersonales y mantener y/o mejorar las habilidades al grupo cuyas puntuaciones están dentro de los Normal y satisfactorio.

5.3 ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

5.3.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las Habilidades Sociales en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

5.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS.

- Ejecutar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener habilidades de planificación en los Estudiantes de un Centro de

Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho

- Ejecutar talleres para adquirir, mejorar y mantener las Habilidades Sociales Avanzadas en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho
- Ejecutar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener, habilidades relacionadas con los sentimientos en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho
- Ejecutar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener habilidades para hacer frente al estrés en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho
- Ejecutar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener habilidades alternativas a la agresión; en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho
- Ejecutar talleres para adquirir, mejorar y mantener las Primeras Habilidades Sociales en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.

5.4 SECTOR AL QUE SE DIRIGE

El sector o área al que está orientado esta actividad es el sector Educativo.

5.5 ESTABLECIMIENTO DE CONDUCTA PROBLEMA – METAS

- Habilidades sociales de planificación
- Habilidades sociales avanzadas
- Habilidades relacionadas con los sentimientos
- Habilidades para hacer frente al estrés
- Habilidades alternativas a la agresión
- Primeras habilidades sociales

5.6 METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

La metodología que se considera en este trabajo es descriptivo aplicativo y para la aplicación de estas actividades se toma en cuenta la metodología “AMATE” de la autoría de Zamora Pariona Alejandrina & Baños Hidalgo Aurea en el 2007.

Según (Zamora Pariona & Bolaños Hidalgo, 2007) Esta metodología se plantea de la siguiente manera:

ANIMACIÓN

El objetivo se justifica en que al iniciar un taller es importante que, como facilitador, se proponga una actividad estimulante que integre al grupo.

MOTIVACIÓN

Se justifica en identificar las expectativas que tienen los participantes a cerca de lo que van a aprender del taller y conservarlas en un lugar visible hasta su finalización.

APROPIACIÓN

La relación entre los saberes previos y la nueva información adquirida por el participante garantizará que las ideas centrales de esta actividad se hagan propias del participante.

TRANSFERENCIA

Consiste en hacer llegar el objetivo central del taller a través de actividades que les permite protagonismo.

EVALUACIÓN

Es el momento en el que los participantes reconocen los aprendizajes logrados y aquellos que necesitan reforzar.

Todo el proceso de esta metodología “AMATE” está orientado en la estrategia de Taller que implica la fase de diseño, planificación, ejecución y evaluación que se refleja en cada sesión o taller programado.

5.7 INSTRUMENTOS MATERIALES A UTILIZAR

Acorde a los talleres programados, las mismas se detallan en cada sesión.

5.8 CRONOGRAMA

Tabla 13. Cronograma de Intervención

N° de sesión	DENOMINACIÓN	Agosto – Setiembre					
		Semana 01	Semana 02	Semana 03	Semana 04	Semana 05	Semana 06
01	“¿QUIÉN SOY Y CÓMO SOY?”	X					
02	“LA COMUNICACIÓN EN MI ENTORNO”	X					
03	“CRECIENDO CADA DÍA MÁS”		X				

04	“INTERACTUADO CON MI SOCIEDAD”		X				
05	“YO Y LOS DEMÁS”			X			
06	“PLANIFICANDO PARA EL LOGRO DEL ÉXITO”			X			
07	“APLICANDO MIS HABILIDADES CON MI ENTORNO”				X		
08	“CRECIENDO CADA DÍA MÁS”				X		
09	“DESARROLLANDO MIS HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS”					X	
10	“YO Y LO DEMÁS”					X	
11	“PLANIFICANDO y RESOLVIENDO CONFLICTOS”						X
12	“¿QUIÉN SOY Y CÓMO SOY?”						X

5.9 SESIONES O ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

¿QUIÉN SOY Y CÓMO SOY?

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades que les permita interactuar con los demás de una manera asertiva y naturalidad.



SESIÓN 01

ESTRATEGIA

Dinámica grupal, lluvia de ideas.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 14. Sesión 1

“¿QUIÉN SOY Y CÓMO SOY?”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Yo soy...(nombre)... y me represento...”
MATERIALES:	Ninguno
HABILIDAD QUE DESARROLLA:	Reconoce las virtudes y defectos con las que cuenta.
DURACIÓN:	5 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo con todos los participantes. • Cada participante debe presentarse diciendo fuertemente su nombre y acompañar con un gesto, un sonido o un movimiento. Por ejemplo “yo soy Mary y luego ruge como un león”, “yo soy Rubén y da un volatín gritando yuhuuu”, etc. • Una vez que se presenta cada participante, todo el grupo debe repetir la presentación, por ejemplo, al mismo tiempo todos deben decir “yo soy Mary y todos rugen como leones”. • Ningún participante debe repetir el mismo gesto, sonido o movimiento, pedirles que sean creativos.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Me dirijo hacia un objetivo”
MATERIALES:	Ninguno
HABILIDAD QUE DESARROLLA:	

Relacionarse con los demás.
DURACIÓN: 5 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes tienen como consigna ubicar un punto cualquiera en el espacio en el que se encuentren, una vez ubicado el punto deberán trazar una línea recta mentalmente, este punto será el objetivo final de llegada. • A la voz de “YA”, los participantes empiezan su recorrido hacia el punto señalado imaginariamente, deberán extender su índice derecho sin cambiar de rumbo, ni chocarse con los demás participantes hasta llegar a la meta señalada. • Una vez familiarizados con la dinámica, se volverá a repetir el ejercicio. • Antes de finalizar, se varia esta dinámica motivando el encuentro con el punto objetivo a través de una pequeña carrera a cámara lenta indicando que el que se quede último debe realizar alguna actividad graciosa. • Para terminar la consigna final, nuevamente deben volver a caminar hacia su punto objetivo, y al encontrarse con otros participantes se miran directamente a los ojos y tienen que saludarse de alguna manera afectiva como chocar los dedos, abrazarse, dar una vuelta alrededor del otro... o sonreír y alejarse rápidamente, etc. • Una vez concluido los ejercicios felicitar la participación activa de los participantes.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “Espejo mágico”
MATERIALES: Papeles pequeños, lapiceros, bolsa plástica
HABILIDAD QUE DESARROLLA: Reconoce las virtudes y defectos con las que cuenta.
DURACIÓN: 40 minutos

PROCEDIMIENTO:

- los participantes caminan por todo el salón, caminarán al ritmo de las palmadas, unas veces serán lentas y otras más rápidas, luego indica que se formen parejas para trabajar la dinámica del “Espejo”.
- Las parejas se colocan una frente a la otra, toman el acuerdo que uno de los participantes será el espejo.
- Comienzan a moverse lentamente con alguna parte de su cuerpo: manos, cabeza, gestos con la cara, pies, piernas, etc. Y el otro imitará sus movimientos como si fuera su espejo.
- Se les da 5 minutos para jugar con sus espejos luego se intercambian los roles
- Después de este ejercicio inicial, los participantes nuevamente volverán a caminar por todo el salón respirando profundamente y espirando lentamente.
- Se indica que mientras caminan tienen que ir pensando en 3 cualidades o virtudes y en un defecto que cada participante tiene, repetir esta consigna dos o tres veces más para que quede claro mientras van caminando.
- Posteriormente se indica que cada uno de los participantes tendrá que escribir en un papel sus 3 virtudes, su defecto y al final colocar su nombre, una vez concluida la tarea y constatando que cada participante tiene escrito su papel, se pasa con una bolsa para recogerlos.
- Se “chocolatea” la bolsa y se indica que todos recogerán un papelito de esta, no dirán el nombre, cada uno por turno leerá fuertemente las virtudes y el defecto de la persona que le tocó y entre todos podrán identificar de quién se trata.
- Hacer comentarios breves acerca de las características de cada compañero o compañera, resaltando sus cualidades positivas.
- Luego se pregunta: ¿cómo se sintieron?, ¿qué esperan de sí mismos? ¿cómo pueden mejorar la imagen positiva de sí mismos? ¿cómo pueden hacer para que sus defectos se conviertan en cualidades?, darles un tiempo para que puedan ir reflexionando sobre estas preguntas.



<ul style="list-style-type: none"> Finalmente se recuerda a los participantes que cada persona tiene algo de lo cual puede sentirse orgulloso o satisfecho y ello lo hace especial y único a los ojos de los demás y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima. Es importante hablar del respeto que debe existir dentro del grupo, no siempre es fácil confiar en los otros porque las personas somos diferentes, aprendamos a respetar esta individualidad de cada uno porque somos altamente valiosos, tratemos de tener más cualidades y menos defectos para ser mejores personas. 	
TÉCNICA:	TRANSFERENCIA.
NOMBRE:	“Conociéndome”
MATERIALES:	Cartulina blanca A4, Lápices, Borradores, colores y Masking tape.
HABILIDAD QUE DESARROLLA:	Reconocer sus características personales.
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> Se indica que en este taller van a construir un libro que los represente como la promoción de los que son y serán los mejores hombres y mujeres del país. Para este cometido será necesario tener fotos, los cuales están representados por los dibujos de cada participante con sus respectivos nombres. El libro tiene una portada que de acuerdo al modelo que se muestra. Posteriormente el facilitador, tendrá que adjuntar a esta portada los dibujos de cada participante y al final irán las firmas de cada uno. Este libro se entregará a cada participante para que pueda guardarlo y cada vez que tengan alguna dificultad puedan leerlo, ya que este material representa el compromiso de los participantes de ser cada vez mejores.

**RUMBO HACIA EL
ÉXITO**

**LOS MEJORES
HOMBRES Y
MUJERES DE LA
REGIÓN**

¿ Quiénes somos?

TÉCNICA:	EVALUACIÓN.
NOMBRE:	“La pelota preguntona”
MATERIALES:	Una pelota de trapo y tarjetas con preguntas y/o acciones que deben responder o realizar.
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo con los participantes y luego se coloca las tarjetas de preguntas al medio del grupo. • Se da la consigna de que a la persona que le caiga la pelota va a contestar una pregunta. • Una vez contestada la pregunta la participante lanzará la pelota a otro participante quien tendrá que contestar la siguiente pregunta y así sucesivamente hasta terminar las tarjetas de preguntas. • Para finalizar se agradece la participación de los asistentes.
CRITERIO DE EVALUACIÓN:	Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"CRECIENDO CADA DÍA MÁS"

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener el nivel de habilidades avanzadas de interacción social.



SESIÓN 02

ESTRATEGIA

Dinámica grupal, trabajo en equipo, exposición.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 15. Sesión 2

“CRECIENDO CADA DÍA MÁS”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Tengo un Tic”
MATERIALES:	Canción de “YO TENGO UN TIC” , equipo de sonido y multimedia.
DURACIÓN:	5 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica a los participantes que deben formar un círculo, mientras lo van haciendo comenta que durante la mañana todos comieron algo en el desayuno que hizo que tuvieran un “tic”, se aclara que es un tic, es un acto involuntario de alguna parte del cuerpo y no se puede controlar, por ejemplo, cerrar los dos ojos por momentos cuando están exponiendo un tema, o hacer una mueca con la cara como de sonrisa cuando le preguntan algo. • Posteriormente el facilitador indica que, para el trabajo de hoy día, les ha traído la canción de “YO TENGO UN TIC”. • Los participantes repiten junto con el facilitador la canción y mueven la parte del cuerpo que se menciona: la mano derecha, la mano izquierda, el pie derecho, el hombro, la cabeza y todo el cuerpo en la parte que indica la canción. • Verificar que todos los participantes hagan los movimientos y al terminar felicite su participación.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Nombre – Super nombre”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	

5 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador, forma un círculo con todos los participantes. • Indica que todos deben presentarse diciendo su nombre seguido de su SUPER nombre, el súper nombre es una característica positiva que tiene el participante, por ejemplo “Yo soy David SUPER colaborador” “Yo soy Pedro SUPER estudioso” • Se sigue la secuencia con todos los participantes hasta que todos se hayan presentado.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “La historia de Luis”
MATERIALES: Resumen de la historia de Luis impreso, Papelotes y plumones para cada grupo y Masking tape.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador forma un círculo con los participantes, indica que todos deben respirar profundamente y espirar lentamente, repetir el ejercicio de la respiración por 5 veces, luego, cada respiración que hagan irá acompañada de un estiramiento como que quisieran alcanzar las nubes, con los brazos en alto, después del estiramiento todos tendrán que mover sus piernas y sus brazos para eliminar las tensiones. • Seguidamente el facilitador procede a leer la “Historia de Luis”, indicando que es una historia que se basa en los pensamientos que se tiene hacia uno mismo y cuanto bien o mal pueden hacernos estos pensamientos, y empieza con la historia. • Una vez concluida la lectura, el facilitador motiva la participación de los asistentes para que puedan expresar sus primeras emociones y sensaciones, haciendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué les ha parecido la historia de Luis? ▪ ¿Cómo se sintieron al escuchar la historia de Luis?

<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué parte de la historia les gustó e impactó más? • La razón de esta primera parte de la conversa es para que los participantes vayan tomando confianza para expresar con libertad sus ideas en el trabajo grupal. • Luego, el facilitador organiza 4 grupos de trabajo para responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo 1: ¿Por qué crees que Luis odiaba los exámenes orales? ¿Qué piensa Luis de su persona? ¿Qué le dirías a Luis para que aprenda a valorarse? ▪ Grupo 2: ¿Por qué Luis no abandonó su turno de examen oral con el Profesor Carlos? ¿Qué cosas valora Luis de Pedro? ¿Qué recomendaciones le darías a Luis para que no sea tan inseguro? ▪ Grupo 3: ¿Por qué creen que Fabiola ha elegido a Luis para enamorado/amigo? ¿Qué le dirías a Luis para que se tranquilice y salga adelante? ¿Qué le recomendarías a Luis para que mejore sus exámenes orales? ▪ Grupo 4: ¿Por qué todo el tiempo Luis se compara con Pedro? ¿Por qué Luis le dice a Pedro que su examen estaba bien? ¿Cómo podría mejora Luis su seguridad? • Cada representante de los grupos da a conocer las respuestas a las preguntas formuladas y el facilitador complementa las intervenciones resaltando las estrategias que plantean los participantes para mejorar la autoestima de Luis. Felicita la participación y el trabajo de los grupos. • Finalmente el facilitador realiza un feedback y concluye con el mensaje final como aprendizaje 	
TÉCNICA:	TRANSFERENCIA.
NOMBRE:	“Las actitudes mágicas para mejorar mis habilidades”
MATERIALES:	Situaciones hipotéticas impresas, hojas, plumones, papelotes y masking tape.
DURACIÓN:	30 minutos
PROCEDIMIENTO:	

<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador presenta la situación hipotética 1, recoge en un papelote las propuestas de los participantes sobre las estrategias para mejorar las habilidades sociales, los felicita por cada aporte, refuerza las estrategias alcanzables presentadas por los participantes, no desvalora ninguna intervención. • Complementa los aportes de los participantes con las ideas de las estrategias alcanzadas (ver ejemplos de estrategias para mejorar la habilidad en el anexo). • Dentro del grupo se generan compromisos de poner en práctica las estrategias que señalaron para ayudar a sus compañeros y compañeras a tener más confianza en sí mismos y también se comprometen a mejora cada vez más sus habilidades. • No olvidar que las habilidades no son algo estáticos, es más bien dinámica; la venimos construyendo a lo largo de nuestra vida, por lo tanto, también podremos cambiarla o mejorarla. 	
TÉCNICA:	EVALUACIÓN.
NOMBRE:	“Grafiteando lo que siento”
MATERIALES:	Papelotes, plumones y masking tape.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pega en una pared del salón papelotes con el siguiente título: ¿Qué te pareció el taller? y también cuelga plumones gruesos de color. • Invita a los participantes para que a través de un dibujo o un mensaje den a conocer ¿Qué les ha parecido el taller o que se llevan del taller? • Finalmente, la facilitadora agradece a la participación activa de los asistentes.
CRITERIO DE EVALUACIÓN:	Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"YO Y LOS DEMÁS"

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades que les permita comprender sentimientos propios y el de los demás.



ESTRATEGIA

Dinámicas, trabajo en equipo.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 16. Sesión 3

“YO Y LOS DEMÁS”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Jugando a los mimos”
MATERIALES:	Fichas dobladas con ritmos musicales, escoba, Pelota, Plumón, Botella, Gorro, Y otros materiales disponibles.
DURACIÓN:	5 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de empezar con la dinámica, el facilitador motiva la participación de los asistentes usando el tarareo de canciones juveniles. • En un sobre tiene listas las fichas dobladas donde están escritos los ritmos musicales: reguetón, salsa, romántica y canción infantil entre otros. • Todos los participantes deben coger una ficha e identificar el ritmo musical que les tocó, solamente pueden tararear su melodía e ir formando los grupos a los que pertenecen. Gana el primer grupo que haya encontrado a todos sus participantes. • Una vez formado los grupos tienen la oportunidad de dar distintas utilidades a los objetos presentados por un espacio de 3 minutos, por ejemplo, se les alcanza una escoba, con expresiones mímicas y sin hablar simulan el uso de un micrófono, pasa otro y simula que es su caballo, pasa otro y simula que es su guitarra y así sucesivamente van demostrando diferentes usos, no vale repetir. • El facilitador va tomando nota del número de representaciones que dieron y adivinaron , gana el grupo que haya inventado más variaciones al objeto presentado.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.

NOMBRE:	“Jugando al ritmo del tambor”
MATERIALES:	Tambor y palillos
DURACIÓN:	5 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador invita a los participantes a jugar “Al ritmo del tambor”. • El juego consiste en desplazarse por diferentes lugares de la sala según el ritmo que marque el tambor, escuchar los mensajes para que sean representados: lento, rápido, soy un bebito, estoy gateando, salto hacia arriba, me quedo abajo, me quedo inmóvil, nos hacemos flacos, muy flacos, nos hacemos gordos, muy gordos, hace calor, el piso quema, sentimos frío, empieza a llover, nos mojamos, nos protegemos de la lluvia, nos cobijamos debajo de un árbol, encontramos a alguien, busquen a alguien, nos damos de la mano, nos abrazamos, muy fuerte, estamos cansados... nos sentamos y volvemos a formar un círculo.
TÉCNICA:	APROPIACIÓN.
NOMBRE:	“ Al espejo con mi gemelo”
MATERIALES:	Ninguno.
DURACIÓN:	40 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador inicia la técnica formando parejas, antes ha coordinado con algún participante para realizar una demostración de movimientos de expresión corporal. • Con ayuda de la música el facilitador y su acompañante se ubican una frente a la otra, realizan una demostración de movimientos de expresión corporal, como jugando a saltar, acercarse y alejarse, rozando sus manos, girando sus cuerpos en círculos.

<ul style="list-style-type: none"> • Luego de la demostración indica a los participantes que generen coreografías variadas a partir de la melodía y provoquen una explosión de emociones que expresen algarabía. • Cada pareja realiza diferentes movimientos, como jugando entre niños, desplazándose en el suelo, entre volantines hacia atrás y rozando su cuerpo en el suelo, juegos de encuentros, chocando ligeramente sus pies y encontrándose finalmente en un abrazo. • El facilitador indica que es hora de jugar al espejo, uno iniciará el movimiento y el otro lo imitará, cada cierto tiempo se cambia de roles. • Nuevamente en parejas los participantes reciben otra consigna • Ahora vamos a jugar con la mirada, “golpea con la mirada”, “domina” está a merced tuyo”, “pégale con la mirada” “vuelve a pegarle con la mirada” “¡lo has vencido!”, luego se intercambian los roles y el facilitador nuevamente menciona las mismas expresiones para que lo representen. • Continuamos jugando con la pareja, entrar en contacto suave, siempre a través de las manos, rózale, pálpale, tócale, siéntele, víbrale, abrázale fuerte, hazle sentir que lo quieres, sin hacerle daño. • Finalmente se continúa se descansan, se relajan y expresan lo que sintieron de manera ordenada con las siguientes preguntas motivadoras: ¿Cómo se han sentido?, ¿les ha gustado los ejercicios?, ¿pudieron seguir a sus espejos? ¿fue fácil trabajar con su compañero o compañera? ¿sabían que sus cuerpos podían hacer todo lo que hicieron? • A partir de estas preguntas el facilitador realiza un feedback con el mensaje de la actividad. 	
TÉCNICA:	TRANSFERENCIA.
NOMBRE:	“Así se mueve mi cuerpo”
MATERIALES:	Ninguna
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que hay un concurso de movimientos originales del cuerpo

<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante tomará unos minutos para crear el movimiento que lo represente, se busca originalidad. • De manera voluntaria se va haciendo pasar a los participantes para expresar su movimiento, se felicita la participación y se resalta alguna particularidad observada del movimiento de los participantes. • Finalizar la actividad felicitando la participación y comprometiéndolos para que en sus ratos libres puedan ir descubriendo otros movimientos con sus cuerpos.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: “Tarjeta de colores”
MATERIALES: Tarjetas de colores rojo amarillo y azul y una Ánfora
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se proporcionará a cada participante tres tarjetas de diferentes colores (azul, rojo, amarillo) • Cada participante pondrá solo una tarjeta (solo un color) en un ánfora con relación al grado de satisfacción con la sesión del día. • Se procede a explicar el significado de cada color: rojo-no satisfecho; amarillo -regularmente satisfecho y azul-satisfecho. • Se dejara a los participantes solos por 5 minutos para que decidan qué color de tarjeta ponen al ánfora..
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"APLICANDO MIS HABILIDADES CON MI ENTORNO"

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades de autocontrol frente a situaciones diversas que la vida nos presenta.



SESIÓN 04

ESTRATEGIA

Dinámicas, dramatización y trabajo en equipo.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 17. Sesión 4

“APLICANDO MIS HABILIDADES CON MI ENTORNO”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“De vaso en vaso”
MATERIALES:	Vasos descartables para todos los participantes, litro de agua.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador forma dos filas indias con el mismo número de participantes y entrega a cada persona un vasito de plástico. • Hacer una marca de referencia, a la misma altura, en el primer y el último vasito de la fila. • Llene el primer vaso con agua, hasta la marca de referencia. Explique la tarea: <ul style="list-style-type: none"> ○ El primer vaso contiene un remedio milagroso que cura la tristeza. Este remedio debe pasar de vaso en vaso hasta llegar al último de la fila, sin que se derrame una gota y sin tocarlo con la mano. ○ Las personas colocarán el vaso en la boca, sujetándolo con los dientes y pondrán las manos atrás. ○ Cuando escuchen la señal, la primera de la fila pasara el líquido al segundo vaso, sin ayuda de la mano y tratando de no derramarlo. Una vez conseguido, la segunda persona lo pasara al tercer vaso y así sucesivamente, hasta que llegue al último. • Una vez conocida las reglas del juego, el facilitador organiza una competencia entre los dos equipos, llena los vasos hasta la marca establecida y da el punto de partida. • Observe las formas de cooperación y anime a los participantes a buscar maneras adecuadas de movimiento para pasar el agua sin derramarla. • La tarea habrá tenido éxito si llega la misma cantidad de agua o un poquito menos al último vaso. • Gana el equipo que mantiene el agua en mayor cantidad.

TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“El trato que me dan”
MATERIALES:	Radiograbadora y música instrumental.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador acondiciona el espacio de la sesión colocando música instrumental de fondo para empezar la dinámica. • Forma un círculo con los participantes y les pide que cierren los ojos y empiecen a respirar profundamente y espirar lentamente, repetir el ejercicio de la respiración 5 veces, pedir a los participantes que con los ojos cerrados se ubiquen en sus hogares, con su familia, como están, cómo se sienten en su hogar, felices, cómodos, incómodos, traten de relajarse, ahora identifiquen alguna experiencia positiva o negativa que hayan tenido con sus padres o con las personas con las que viven y como esa experiencia te ha afectado, mucho o fue casi nada, continúa respirando, repetir el ejercicio de la respiración 3 veces e indicar que ahora se encuentran en sus colegios, de igual modo que logren identificar una experiencia positiva o negativa que hayan tenido con sus profesores, identifiquen esa experiencia, vuelvan a respirar 2 veces más, ahora pueden ir abriendo los ojos. • A manera de lluvia de ideas los participantes van expresando el recuerdo de sus experiencias positivas y negativas en sus hogares y en la institución. • El facilitador sintetiza las ideas de las experiencias positivas y negativas en papelotes, para ser retomados en el momento de la apropiación. • Explica que todos estamos hechos de experiencias positivas y negativas que marcan nuestras vidas y cuán importante es que la familia y el colegio se conviertan en espacios para fortalecer nuestra autoestima pudiendo identificar a nuestros referentes positivos ya sea nuestro padre o madre que cumple un rol orientador, cuidador, protector, que practique valores y nos enseñe con su ejemplo de

vida. Igual que un buen profesor que enseñe bien, sea amigo de los estudiantes, sepa escuchar a los alumnos y practique valores.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “La vida es un drama...dramaticemos”
MATERIALES: Ninguno.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador forma 4 grupos de trabajo. • Dos de los grupos tienen que dramatizar una situación positiva en la familia que hace que los hijos crezcan con una adecuada autoestima y los otros dos grupos dramatizan alguna experiencia en la que sus profesores han fortalecido su autoestima. • Dotarles de un tiempo de 10 minutos para organizar su guion y su dramatización indicándoles que para la presentación solo disponen de 5 minutos. • El facilitador va circulando por los grupos para ver que hayan entendido bien las consignas y también los ayuda a organizar sus dramatizaciones. • Primero pasan los grupos de la familia y después del colegio. • El facilitador felicita las dramatizaciones indica cuán importante son estos espacios para que los estudiantes identifiquen a sus referentes positivos, aquellas personas que tienen cualidades y que les gustaría ser como ellos o ellas y la institución y la familia tiene que promover estudiantes con buenas habilidades que le permita defenderse de todas las adversidades que les tocará sortearlas. • Cerrar la sesión comprometiendo a los participantes para que se vayan convirtiendo en referentes positivos del presente y del futuro.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.

NOMBRE: ¡Así es mi referente positivo!
MATERIALES: Hojas bond, Lápices de dibujo y Lapiceros
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador da la consigna a los participantes que busquen en sus círculos familiares y en la institución un referente positivo, si tienen varios escoger al que más les guste. • Entregar a cada participante una hoja bond A4, un lapicero y un lápiz. • Indicar que en la hoja deben colocar primero el nombre de la persona que identificaron, luego la describirán identificando todas las cualidades que observan de esa persona. • Pegarán sus hojas en la parte de la cada o cuarto más apreciado. • Para terminar, se felicitará la participación de los asistentes y se mencionará que esos referentes suelen ser como nuestros mentores y que tenemos la capacidad de igualarlo o mejorarlos.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: “Tejiendo la tela de araña”
MATERIALES: Un ovillo de lana y Relación de preguntas impreso.
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Formar un círculo grande con todos los participantes. • Entregar a una persona el ovillo de lana, que agarre fuerte el extremo de la lana con la mano derecha y el ovillo de lana con la mano izquierda. • A cada persona que agarre el ovillo de lana se toca una pregunta, contesta y vuelve a lanzar el ovillo a cualquier compañero sin soltar el extremo de la lana, de esta manera se va tejiendo la tela de araña.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Felicitar la participación de los asistentes realizando un feedback y conclusiones. |
| CRITERIO DE EVALUACIÓN:
Se cumplió el objetivo esperado. |

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

**"DESARROLLANDO MIS HABILIDADES
PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS"**

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades
que nos permitan responder frente a
situaciones difíciles que la vida nos
presenta.



SESIÓN 05

ESTRATEGIA

Dinámicas, dramatización y trabajo grupal.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 18. Sesión 5

“DESARROLLANDO MIS HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Torneo de risas”
MATERIALES:	Ninguna
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Se forma dos filas indias de 10 personas, indica que se coloquen una frente a la otra, la consigna es la siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cuando escuchen una palmada la fila uno se reirá y hará muecas y gestos para hacer reír a la fila dos que debe permanecer seria. ○ Cuando escuchen dos palmadas es la fila dos que se reirá y hará muecas y gestos mientras que la fila uno permanece seria. ○ Cuando escuchen tres palmadas las dos filas deben reírse a carcajadas al mismo tiempo. • Alterne los números (uno, dos y tres) para que las risas sean espontaneas y que todas puedan ejercitar sus músculos faciales.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Decidiendo por las apariencias”
MATERIALES:	4 bolsas de papel, un plátano, un billete de 10 nuevos soles, una piedra y un chokolatillo.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	

<ul style="list-style-type: none"> • Se colocan 4 bolsas juntas conteniendo un objeto en cada una de ellas, se ubica las bolsas en una mesa frente a los participantes, aparte en el extremo de la mesa se coloca una bolsa vacía. • Paso 1: Se piden cuatro voluntarios que pasen al frente y se coloquen cada uno detrás de una bolsa, sin tocar ninguna. Se les pregunta porque eligieron esa bolsa. • Luego se dice: Algunas veces tomamos decisiones sin ninguna información, lo cual no es una buena forma de tomar decisiones. • Paso 2: cada voluntario puede levantar la bolsa sólo de la parte de arriba durante 30 segundos. • Se les pregunta si todavía quieren esa bolsa después de saber lo que pesan o desean cambiarla. Pueden cambiarla con la bolsa de otro participante o con la bolsa extra del extremo de la mesa. Luego el facilitador dice: Algunas veces tenemos más confianza en nuestra decisión si tenemos alguna información. • Paso 3: Pueden palpar el objeto a través de la bolsa y averiguar cualquier otra información sin mirar adentro. (oliendo, moviéndola, etc.). se les dice que si les gusta lo que han sentido pueden conservarlo y si no pueden cambiarlo. Luego el facilitador dice: Algunas veces tenemos que tomar decisiones sin saber exactamente cuál será la desventaja, pero sólo después de haber reunido toda la información posible. • Paso 4: Ahora pueden abrir y ver dentro de la bolsa. Se les pregunta si están satisfechos con su elección. Si no tienen la opción de cambiarlo. Luego el facilitador dice: Algunas veces, aún después de tomar una decisión existe la posibilidad de cambiar de opinión. • En plenaria se comenta tomando como base las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo llegaron a la decisión? ○ ¿Es fácil tomar una decisión cuando no se cuenta con suficiente información? ○ ¿Tomamos decisiones, aunque sabemos que las desventajas no son buenas para nosotros? ¿Por qué? ○ ¿Buscamos optar por aquello que conocemos más? • ¿Tomamos algunas veces decisiones basadas en la suerte? ¿Siempre resultan bien? 	
TÉCNICA:	APROPIACIÓN.
NOMBRE:	Dramatización de un caso para la toma de decisiones
MATERIALES:	

Tarjeta de casos diversos.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se pide 12 voluntarios y se arma 2 grupos de 6 para representar un caso a través de una dramatización. • Cuentan con 10 minutos para preparar la presentación. • Después de la presentación, el facilitador motiva la participación de los asistentes preguntando: ¿Qué piensan de la situación? ¿Qué decisión creen que tomó Alex? ¿Cómo ha evaluado para tomar la decisión indicada? ¿Qué pasos ha seguido Alex para tomar esa decisión? • Se concluye explicando los pasos para tomar una decisión adecuada y los motiva para que en adelante piensen un poco en cómo están tomando sus decisiones y que satisfacciones o insatisfacciones les está generando.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: Yo decido como sentirme.
MATERIALES: Cartel con casos para la toma de decisiones
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se organiza 4 grupos de trabajo, da la siguiente consigna: cada participante recuerda que decisión tomó en la mañana, la socializa en su grupo y seleccionan solo una situación por grupo para analizar las consecuencias de esa decisión y luego utilizando el cartel de la toma de decisiones hacen el ejercicio cumpliendo con cada uno de los pasos indicados. • Cada representante de grupo presenta su trabajo en plenaria. • Se aclara que, dentro de las alternativas o la toma de decisión, deben considerar acciones que les ayuden a sentirse mejor • Luego el facilitador hace ideas fuerza del objetivo.

TÉCNICA:	EVALUACIÓN.
NOMBRE:	“Grafiti”
MATERIALES:	Papelotes, plumones y masking tape.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • En el papelote escribir el título: Cómo me siento. • Explicar la tarea: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cada vez que el facilitador salgan del salón, los participantes expresarán en los papelotes, de manera anónima, su estado de ánimo, su satisfacción e insatisfacción con respecto al taller. ○ Las opiniones, favorables o desfavorables, pueden ser expresadas con palabras, frases o dibujos. ○ Al finalizar la pausa, leer el papelote.
CRITERIO DE EVALUACIÓN:	Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

**"PLANIFICANDO y RESOLVIENDO
CONFLICTOS"**

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades que nos permitan la adecuada resolución de conflictos y una planificación por prioridad.



SESIÓN 06

ESTRATEGIA

Dinámicas y trabajo grupal.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 19. Sesión 6

“PLANIFICANDO y RESOLVIENDO CONFLICTOS”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Encuentro de ciegos”
MATERIALES:	Telas cortadas para cubrir los ojos (opcional)
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Se explica a los participantes que a partir de este momento se han quedado ciegos y ciegos, por lo tanto, deben cerrar los ojos y extender los brazos: • Cada uno debe pensar en su color preferido y en todas las cosas de ese color que le vengan a la mente. • Cuando escuchen la palmada del facilitador, caminar al azar y cada vez que toque a otra ciega o ciego le pregunten quién es y cuál es su color preferido. • Si el color no coincide irán a buscar a otro; si coincide, se quedaran juntos e irán a buscar a otras ciegas preguntándoles lo mismo y juntándose en grupos por color. • Cuando vean que los grupos están formados, pedir que abran los ojos, se identifican nuevamente diciendo sus nombres y conversan sobre su color preferido: ¿Por qué les gusta ese color?; ¿qué significado tiene para ustedes?; ¿En qué cosas pensaron relacionadas al color?; ¿Con que otro color les gustaría combinarse?
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“El collage”
MATERIALES:	

Cartulinas blancas, pegamentos, plumones y Revistas pasadas con imágenes..
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se forma tres grupos con los participantes, y también conforma un grupo de 3 observadores. • Indica que se va a jugar al “collage” consiste en armar figuras con recortes de revistas, periódicos u otros materiales reciclados, solamente podrán utilizar los materiales que ha entregado el facilitador. • El collage debe armarse sobre la cartulina blanca y también debe tener un nombre en la parte superior. • Se les asigna a los equipos un tiempo de 20 minutos para que puedan terminar con el trabajo encomendado. • El facilitador incorpora a cada equipo de trabajo un observador, cuyo rol básico es de observar la dinámica de la construcción del collage, no deberá intervenir activamente en el grupo. • Al mismo tiempo, irá grupo por grupo para ver la dinámica de trabajo. • Se presenta los trabajos realizados motivándolos con fuertes aplausos. • Luego de la exposición de los trabajos, se forma un círculo con los participantes y de manera voluntaria los invita a participar y expresar sus sentimientos sobre el trabajo realizados. Los aportes deben anotarse en un papelote. • Después de la participación de los integrantes de los equipos invitar a los observadores a narrar lo que vieron durante la elaboración del collage: ¿Cómo fue el trabajo en equipo? ¿Quiénes asumieron el liderazgo? ¿Se escuchaban entre ellos e incorporaban las intervenciones de los integrantes? ¿Generó mucho debate definir que figura tendría el collage?, la facilitadora irá escribiendo en un papelote los aportes de los observadores. • A continuación se abre un debate sobre las actitudes que expresaron los participantes y lo que vieron los observadores en la competencia, reflexionar sobre las actitudes de cooperación, de acciones violentas, acciones pasivas, actitudes de liderazgo, etc. ¿Qué tipo de respuestas pueden ser efectivas para generar satisfacciones de todos los involucrados? • Finalizar la sesión felicitando la participación activa de los asistentes.

TÉCNICA:	APROPIACIÓN.
NOMBRE:	“Solamente SI y NO”
MATERIALES:	Tarjeta de casos para dramatizar.
DURACIÓN:	30 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Previamente se escoge una pareja de participantes que sean los más participativos, creativos y espontáneos, porque tendrán que representar con una actuación teatral una situación planteada. • Se empieza la dinámica motivando la participación de los asistentes, les indica que van a experimentar un juego muy divertido y les servirá para expresar sentimientos de alegría, tristeza, ira, pesadumbre. • Se pide a la pareja seleccionada que se pongan uno frente al otro, uno de ellos solo podrá utilizar la palabra “sí” y el otro solo la palabra “no”, todo diálogo debe ser utilizando únicamente estas dos palabras, pueden acompañar, entonaciones de acuerdo a la situación y gestos que vayan surgiendo mientras se va narrando la historia impresa. • Luego se motiva la discusión de la dramatización formulando las siguientes preguntas: ¿Qué se generó en los amigos “sí” y “no” durante su diálogo? ¿Qué podemos hacer ante esta situación de conflicto?, al abrir la discusión sobre esta pregunta la facilitadora refuerza los pasos para la solución del conflicto: definen de manera conjunta cuál es el conflicto, identifican intereses comunes entre el

<p>“sí” y el “no”, proponen y evalúan las alternativas, y queda como tarea ponerlo en práctica y ver cómo funciona.</p> <ul style="list-style-type: none"> Finaliza la sesión agradeciendo la participación de los asistentes.
<p>TÉCNICA:</p> <p>TRANSFERENCIA.</p>
<p>NOMBRE:</p> <p>“Jugando con las sillas”</p>
<p>MATERIALES:</p> <p>Cintas masking de 1 pulgada para marcar las bancas imaginarias</p>
<p>DURACIÓN:</p> <p>20 minutos</p>
<p>PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Antes de iniciar la dinámica prepara dos espacios en el suelo para dibujar con dos líneas paralelas las bancas largas de 20 cm. de ancho utilizando la cinta masking tape, el largo de la banca lo delimita de acuerdo al número de participantes. Se inicia la técnica formando dos filas indias con igual número de participantes. Se da la consigna de acomodarse en línea en la banca ubicada en el suelo marcado, todos deben caber ligeramente juntos, aquí el facilitador, pone el tope al largo de las bancas, indicando que si se pasan de la señal se caen a un precipicio lleno de serpientes venenosas. Una vez que están formados deberán ordenarse por fecha de nacimiento, de menor a mayor. Gana el primer equipo que haya logrado ordenarse correctamente. Cumplido el objetivo, la facilitadora reforzará la importancia de organizarse, comunicarse, buscar estrategias, tomar acuerdo y ejecutarlos para resolver los conflictos encontrados.
<p>TÉCNICA:</p> <p>EVALUACIÓN.</p>

NOMBRE:	Conversatorio
MATERIALES:	Ninguna
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> ○ En grupo ubicados e manera circular, se realiza interrogantes sobre lo aprendido en los diversos talleres realizados y el cómo se sienten desde el día que iniciamos hasta la actualidad. ○ Se felicita y agradece la participación de los estudiantes y se da conclusión a los talleres.
CRITERIO DE EVALUACIÓN:	Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"LA COMUNICACIÓN EN MI ENTORNO"

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades que nos permitan comunicarnos con los demás e interactuar adecuadamente.



SESIÓN 07

ESTRATEGIA

Dinámicas y trabajo grupal.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 20. Sesión 7

“LA COMUNICACIÓN EN MI ENTORNO”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“TACHI”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica que formen una columna y luego se indica que se tomen de la cintura del compañero/a de adelante. • Luego se indica que deben cantar todos bailando despacio y haciendo los movimientos que indica la canción y es como sigue: Ahí viene mamá pato tachi (salto hacia atrás) Ahí viene papá pato tachi (salto hacia atrás) Ahí vienen los patitos (damos vuelta para atrás) • Primero canta el facilitador, luego ya bailando y realizando los movimientos 3 veces, al finalizar aplauden todos/as.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Juguemos Juntos”
MATERIALES:	6 plastilinas grandes para moldear
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	

<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que formen grupos de 4 personas, si quieren por afinidad, se les pide que se sienten en grupos y en el medio se coloca un trozo de arcilla o plastilina, lo bastante blanda para poder modelarla. • Luego se les indica que con el material moldeen lo que quieran, pero entre todos los participantes deben moldear una sola cosa, es decir un solo molde. • Luego se les indica que todos se ubiquen en un círculo para mostrar el molde que hayan realizado: luego, plantea a todas las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo decidieron qué molde hacer? ○ ¿Quién ha tomado la iniciativa? ○ ¿Todos estuvieron de acuerdo en cómo hacer el molde? ○ ¿Quiénes participaron más en hacer el molde? ○ ¿Cómo se sintieron haciendo el molde? • El facilitador comenta sobre las respuestas y menciona el tema del día.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “Estilos de Comunicación”
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Plumones • Cinta masking • 3 papelotes con frases de los 3 estilos de comunicación
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se explica los 3 estilos de comunicación que practicamos diariamente, a lo mucho en 5 minutos. • Luego pega en la pizarra los tres papelotes con las frases que representan a los estilos de comunicación y se les pide que lean atentamente y que respondan ¿Qué estilo de comunicación es cada una de ellas? ¿Por qué?

<ul style="list-style-type: none"> Se pide que a la lista de los papelotes puedan ir incrementando, para ello levantan la mano y dicen el ejemplo y si está correcto se escribe en el papelote que corresponde.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: “Jugando con las sillas”
MATERIALES: Papelitos con los instrumentos musicales, de acuerdo a la cantidad de los participantes Tarjetas con preguntas
DURACIÓN: 30 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> Se forma 05 grupos de trabajo con la dinámica los músicos, para lo cual se les entrega papelitos donde indica un instrumento que deben tocar y cuando ya todos tienen un papelito, se pide que caminen indistintamente tocando el instrumento que les haya tocado y al encontrar otras personas que toquen en mismo instrumento deben ir juntándose y así terminan formando 5 grupos de trabajo. A cada grupo se le entrega una tarjeta con una pregunta a las cuales deben responde con los 3 estilos de comunicación a cada pregunta y tomando en cuenta los gestos que deben acompañar a cada pregunta. Las respuestas deben presentarlo mediante un teatro. El facilitador va identificando las respuestas asertivas, agresivas y pasivas y los va clasificando, para explicar colocando las preguntas y las respuestas y los efectos que tendrá cada una de ellas. Finalmente, se les pregunta a todos ¿Qué estilo es mejor practicar? Se pide que planteen razones por la que debemos comunicarnos asertivamente
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: ¿Qué me llevo?
MATERIALES:

Tarjeta de preguntas
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> Se pide que se coloquen en círculo, luego el facilitador entrega un objeto a un participante para que lo pase rápidamente mientras la facilitadora dice: tingo, tingo, tingo y cuando indica tango debe quedarse el objeto con la persona para que responda a una pregunta y si la respuesta es correcta el facilitador dice tengo tu respuesta y continua el juego hasta hacer participar a unos 8 o 10 participantes.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"INTERACTUANDO CON MI SOCIEDAD"

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades que nos permita interactuar con la sociedad, respetando la naturaleza humana y el entorno que lo habita.



SESIÓN 08

ESTRATEGIA

Dinámicas, canto y trabajo grupal.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 21. Sesión 8

“INTERACTUANDO CON MI SOCIEDAD”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“AIAMI”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador narra la historia de enanos cusqueños que bailaban en ronda; pero, como bebieron una gaseosa, ... tuvieron que tomarse de... <ul style="list-style-type: none"> ○ Las manos. Y cantan AIAMI AIMI ○ La cabeza. Y cantan AIAMI AIMI ○ Los hombros. Y cantan AIAMI AIMI ○ La cintura. Y cantan AIAMI AIMI ○ Las rodillas. Y cantan AIAMI AIMI ○ Los tobillos. Y cantan AIAMI AIMI ○ En la última lo que ocurre es que El facilitador empuja a uno y hace caer a toda la rueda en dominó.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Mis saludos y gestos fraternos”
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tarjetas con las consignas • 1 papelote para anotar los sentimientos que nos ha ocasiona • Plumones de colores

<ul style="list-style-type: none"> • Cinta masking
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador forma 4 grupos de trabajo con la técnica de la numeración de 1 al 4. • A cada grupo se le entrega una tarjetita con una consigna: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 tarjeta donde indica que deben saludar al resto de los participantes con mucha seriedad y cortante. ○ 1 tarjeta que indica que deben saludar con una sonrisa radiante, acompañado de algún gesto amable. ○ 1 grupo que les mira a los demás con mucha altanería ○ 1 grupo que saluda a los demás con mucha amabilidad. • Luego deben practicar en el grupo para demostrar la actuación. • El facilitador indica que todos se coloquen en círculo y el grupo que va actuar entra al círculo y empieza con su presentación, hasta terminar con los 4 grupos. • El facilitador plantea la pregunta para todos: ¿Qué sintieron con el primer saludo?, el segundo, el tercero y el cuarto saludo, y en un papelote se escribe en un cuadro lo que ha ocasiona los saludos de cada grupo en los demás. • Para finalizar realiza un análisis de cómo es que estas formas de saludarnos también influyen en nuestros estados de ánimo y en la disminución o incremento de stress y la importancia de identificar formas para mejorar nuestra comunicación.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “Practicando Ando”
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Papelotes

<ul style="list-style-type: none"> • Plumones de colores • Cinta masking
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pregunta a todos ¿Cómo es la comunicación asertiva? ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro estilo de comunicación? Se pide que levanten la mano para participar y se va construyendo las estrategias colectivamente, para lo cual el facilitador hace un listado de unas 5 estrategias, dentro de ellas está: <ul style="list-style-type: none"> ○ Expresar nuestros sentimientos, deseos y pensamientos de forma clara, directa, respetando a los demás. ○ Tratando bien a los demás, es decir con amabilidad, respeto y consideración. ○ Sabiendo hacer críticas constructivas, planteando lo que opinamos y lo que debería cambiar sin atacar a la otra persona y planteándole alternativas de solución. ○ Estableciendo una relación de confianza, respetando y siendo respetados. ○ Resolviendo conflictos sin perjudicar ninguna de las partes, es decir buscando que ganen ambas partes. ○ Sabiendo escuchar atentamente cuando los demás nos hablan y respetando las opiniones de los demás. ○ Se les da un tiempo para que puedan practicarlo con sus compañeros indistitamente.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: “practicando ando II”
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con las estrategias para cada grupo
DURACIÓN: 30 minutos
PROCEDIMIENTO:

<ul style="list-style-type: none"> • A cada grupo se le entrega la tarjeta con una estrategia para mejorar la comunicación y deben practicarla y representarla mediante un teatro. • Cada grupo lo presenta la estrategia mediante una teatralización y los demás adivinan, la estrategia, cuando ya no lograr adivinar el grupo da a conocer y el facilitador amplía la explicación que se requiera.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: ¿Tejiendo lo Aprendido?
MATERIALES: Lana.
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que tejerán un cuento entre todos los participantes, para lo cual deben tener en cuenta que todos los comentarios deben procurar ser asertivos. • Luego se inicia con inventar una historia, cogiendo una madeja, luego le pasa a otra persona para que continúe inventando la historia y así sucesivamente hasta tener un cuento largo. • Finalmente se agradece y se felicita por su participación en la sesión.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

**"PLANIFICACNDON PARA EL LOGRO DEL
ÉXITO"**

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener habilidades
que nos permitan la adecuada
planificación de nuestras vidas a través
de la toma de decisiones.



SESIÓN 09

ESTRATEGIA

Dinámicas, canto, trabajo grupal y meditación.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 22. Sesión 9

“PLANIFICANDO PARA EL LOGRO DEL ÉXITO”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Cantando mis metas de la semana”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pide que todos se coloquen formando un círculo, luego les indica que entonará una canción entre todos. • La canción se llama “Un kilómetro a pie”, pero antes deben gritar a viva voz que les curso o área les toca mañana, qué actividad grande tienen pasado mañana y así sucesivamente unos 5 días de la semana, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Martes tenemos educación física ○ Miércoles tenemos examen de comunicación ○ Jueves realizaremos una visita guiada ○ Viernes, es la fiesta de una de las compañeras • Para empezar, el facilitador indica la canción que dice así: <p>Un kilómetro a pie no es nada, no es nada porque haremos educación física. Un kilómetro a pie no es nada no es nada para mí. Porque el miércoles daremos un buen examen. Un kilómetro a pie no es nada, no es nada</p>

<p>Porque el jueves iremos de visita guiada</p> <p>Un kilómetro a pie sin agua y sin comer no es nada no es nada</p> <p>Porque iremos a la fiesta de cumpleaños a cantar y bailar por Ada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Terminando la canción todos aplauden por su participación en la dinámica.
<p>TÉCNICA:</p> <p>MOTIVACIÓN.</p>
<p>NOMBRE:</p> <p>“Viaje al futuro”</p>
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno.
<p>DURACIÓN:</p> <p>30 minutos</p>
<p>PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que todos se sienten cómodos, dejando sus pertenencias a sus costados, para que sus manos pongan encima de sus rodillas. • Luego se les pide que cierren los ojos y respiren profundamente, luego aspiran y respiran con mucha calma, estas actividades realizan unas 4 veces. • El facilitador indica que ahora todos se encuentran en una estación de tren del futuro que viaja al 2025, imaginen que están subiendo al tren y toman asiento y se colocan los cinturones y ya están listos para viajar, el viaje a empezado y están viajando al 2019 y el tren se detiene dándoles un tiempo para que puedan ubicarse ustedes, cómo están allí, que están haciendo, con qué personas están juntas, ahora deben volver al tren para seguir viajando y el tren llega al 2020, donde los pasajeros observan y ven lo que están haciendo ellos mismo, con quienes se encuentran, que es lo que han logrado en ese momento, qué es lo les cauda mucha felicidad, luego vuelven al tren y siguen el viaje y llegan al 2022 y luego al 2025, todos se bajan del tren porque han llegado al rumbo de su viaje y ven con quienes están en ese momento, qué han logrado, qué cosas les hace feliz y que dificultades están teniendo, que otras personas están conociendo. Ahora que han visitado el futuro deben retornar

<p>del viaje y vuelven a subirse al tren y regresan hasta la institución en la que se encuentran y es un día lunes o martes, etc del mes y del año. Ahora todos bájense del tren y con mucha calma abran los ojos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego de esta técnica el facilitador indica que levanten las manos y respondan voluntariamente a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué les pareció el viaje? ○ ¿Qué han encontrado, donde o quienes están en el 2020? ○ ¿Qué de nuevo tenían en el 2022? • ¿Cómo estaban y que cosa habían logrado el 2025?
<p>TÉCNICA:</p> <p>APROPIACIÓN.</p>
<p>NOMBRE:</p> <p>“Importancia de la Planificación”</p>
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Cinta masking • Plumones de diferentes colores • Tarjetas de cartulina
<p>DURACIÓN:</p> <p>20 minutos</p>
<p>PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estableciendo una relación de confianza, respetando y siendo respetados. • EL facilitador presenta el tema a trabajar, indicando la importancia de planificar nuestra vida, saber lo que deseamos en el futuro, para ello da a conocer las ideas principales como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Todos tenemos sueños, pero muchas veces esos sueños se quedan sólo en sueños y no se hacen realidad. ○ Por eso es importante detenernos un momento y darnos un tiempo para soñar de mejor forma, logrando divisar lo que queremos lograr en nuestro futuro ¿Cómo queremos ser? ¿Qué cosas nos

<p>harán sentir felices? ¿Dónde nos gustaría vivir? ¿Qué vamos a estudiar? ¿Dónde vamos a estudiar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estos sueños debemos plasmarlos en un papel ya se escrito, en dibujo, pero que sea como nuestro objetivo a alcanzar en la vida, para que las demás acciones que realicemos estén orientadas a lograr este objetivo o sueño mayor. ○ Para seguir el camino que nos conducirá al logro de nuestras metas, a enmendar nuestros errores o dificultades si estamos queriendo irnos por otro camino. • Se refuerza estas ideas con la participación de los alumnos/as, porque se les tiene que preguntar ¿Por qué más es importante tener un plan de vida? • Se hace una lista de razones por lo que es importante tener un plan de vida, cada idea se escribe en una tarjeta. • Luego se explica lo que se debe tomar en cuenta para elaborar un plan de vida, aquí la facilitadora lleva escrito en tarjetas (el contenido se encuentra en la parte final de estas sesiones) <ul style="list-style-type: none"> ○ Se hace preguntas a los participantes sobre los pasos que se debe seguir, eso con la finalidad de retroalimentar el nuevo aprendizaje.
<p>TÉCNICA: TRANSFERENCIA.</p>
<p>NOMBRE: “Teatralizando”</p>
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de cartulina • Plumones gruesos • Tarjetitas de cartulina con apellidos (Flores, Gonzales, Huamaní, López y Condori) • Cinta masking • CD con músicaailable • Grabadora
<p>DURACIÓN: 40 minutos</p>

<p>PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador forma grupos de trabajo con la técnica de los apellidos, para lo cual se les pide que se coloquen en un círculo y cierren los ojos. • Luego lleva apellidos escritos en tarjetitas de cartulina y pega en la espalda de cada participante un apellido, luego se les prende una música y se les indica que deben bailar al son de la música e ir uniendo a todos los que son de la misma familia, es decir del mismo apellido, pero sin hablar. • Ya formado los grupos se les indica que: <ul style="list-style-type: none"> ○ La familia Flores, debe teatralizar 1 importancia del plan de vida ○ La familia Huamaní, debe teatralizar 1 importancia del plan de vida ○ La familia Condori, debe teatralizar los pasos que se sigue para elaborar un plan de vida ○ La familia López, debe teatralizar una importancia del plan de vida. • Terminada la preparación del teatro, se presenta frente a todos los participantes, cuando terminan los demás integrantes, adivinan cuál es la razón que representaron. • Finalmente se hace la retroalimentación y felicita a todos por lo que pide fuertes palmas para cada uno de ellos.
<p>TÉCNICA: EVALUACIÓN.</p>
<p>NOMBRE: ¿Tejiendo lo Aprendido?</p>
<p>MATERIALES: Lana.</p>
<p>DURACIÓN: 10 minutos</p>
<p>PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que lanzará una lana a un participante y se quedará con la punta de la lana y hará una pregunta a la persona que le lanzó la lana, después de responder la participante debe lanzar a otra persona, pero quedarse con la parte de la lana para que se vaya tejiendo los aprendizajes y luego

debe hacer una pregunta sobre el tema que han trabajado en la sesión y así sucesivamente hasta lograr la mayor cantidad de participantes.

- Para finalizar se agradece la participación de todos y todas y se despide hasta la próxima sesión, indicándoles que vayan pensando en un sueño grande a futuro.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se cumplió el objetivo esperado.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"CRECIENDO CADA DÍA MÁS"

OBJETIVO

Adquirir, mejorar y mantener el nivel de habilidades avanzadas de interacción social.



SESIÓN 10

ESTRATEGIA

Dinámica grupal, trabajo en equipo, exposición.

TIEMPO

90 minutos

Tabla 23. Sesión 10

“CRECIENDO CADA DÍA MÁS”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Tengo un Tic”
MATERIALES:	Canción de “YO TENGO UN TIC” , equipo de sonido y multimedia.
DURACIÓN:	5 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica a los participantes que deben formar un círculo, mientras lo van haciendo comenta que durante la mañana todos comieron algo en el desayuno que hizo que tuvieran un “tic”, se aclara que es un tic, es un acto involuntario de alguna parte del cuerpo y no se puede controlar, por ejemplo, cerrar los dos ojos por momentos cuando están exponiendo un tema, o hacer una mueca con la cara como de sonrisa cuando le preguntan algo. • Posteriormente el facilitador indica que, para el trabajo de hoy día, les ha traído la canción de “YO TENGO UN TIC”. • Los participantes repiten junto con el facilitador la canción y mueven la parte del cuerpo que se menciona: la mano derecha, la mano izquierda, el pie derecho, el hombro, la cabeza y todo el cuerpo en la parte que indica la canción. • Verificar que todos los participantes hagan los movimientos y al terminar felicite su participación.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Nombre – Super nombre”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	

5 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador, forma un círculo con todos los participantes. • Indica que todos deben presentarse diciendo su nombre seguido de su SUPER nombre, el súper nombre es una característica positiva que tiene el participante, por ejemplo “Yo soy David SUPER colaborador” “Yo soy Pedro SUPER estudioso” • Se sigue la secuencia con todos los participantes hasta que todos se hayan presentado.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “La historia de Luis”
MATERIALES: Resumen de la historia de Luis impreso, Papelotes y plumones para cada grupo y Masking tape.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador forma un círculo con los participantes, indica que todos deben respirar profundamente y espirar lentamente, repetir el ejercicio de la respiración por 5 veces, luego, cada respiración que hagan irá acompañada de un estiramiento como que quisieran alcanzar las nubes, con los brazos en alto, después del estiramiento todos tendrán que mover sus piernas y sus brazos para eliminar las tensiones. • Seguidamente el facilitador procede a leer la “Historia de Luis”, indicando que es una historia que se basa en los pensamientos que se tiene hacia uno mismo y cuanto bien o mal pueden hacernos estos pensamientos, y empieza con la historia. • Una vez concluida la lectura, el facilitador motiva la participación de los asistentes para que puedan expresar sus primeras emociones y sensaciones, haciendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué les ha parecido la historia de Luis? ▪ ¿Cómo se sintieron al escuchar la historia de Luis?

<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué parte de la historia les gustó e impactó más? • La razón de esta primera parte de la conversa es para que los participantes vayan tomando confianza para expresar con libertad sus ideas en el trabajo grupal. • Luego, el facilitador organiza 4 grupos de trabajo para responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo 1: ¿Por qué crees que Luis odiaba los exámenes orales? ¿Qué piensa Luis de su persona? ¿Qué le dirías a Luis para que aprenda a valorarse? ▪ Grupo 2: ¿Por qué Luis no abandonó su turno de examen oral con el Profesor Carlos? ¿Qué cosas valora Luis de Pedro? ¿Qué recomendaciones le darías a Luis para que no sea tan inseguro? ▪ Grupo 3: ¿Por qué creen que Fabiola ha elegido a Luis para enamorado/amigo? ¿Qué le dirías a Luis para que se tranquilice y salga adelante? ¿Qué le recomendarías a Luis para que mejore sus exámenes orales? ▪ Grupo 4: ¿Por qué todo el tiempo Luis se compara con Pedro? ¿Por qué Luis le dice a Pedro que su examen estaba bien? ¿Cómo podría mejora Luis su seguridad? • Cada representante de los grupos da a conocer las respuestas a las preguntas formuladas y el facilitador complementa las intervenciones resaltando las estrategias que plantean los participantes para mejorar la autoestima de Luis. Felicita la participación y el trabajo de los grupos. • Finalmente el facilitador realiza un feedback y concluye con el mensaje final como aprendizaje 	
TÉCNICA:	TRANSFERENCIA.
NOMBRE:	“Las actitudes mágicas para mejorar mis habilidades”
MATERIALES:	Situaciones hipotéticas impresas, hojas, plumones, papelotes y masking tape.
DURACIÓN:	30 minutos
PROCEDIMIENTO:	

<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador presenta la situación hipotética 1, recoge en un papelote las propuestas de los participantes sobre las estrategias para mejorar las habilidades sociales, los felicita por cada aporte, refuerza las estrategias alcanzables presentadas por los participantes, no desvalora ninguna intervención. • Complementa los aportes de los participantes con las ideas de las estrategias alcanzadas (ver ejemplos de estrategias para mejorar la habilidad en el anexo). • Dentro del grupo se generan compromisos de poner en práctica las estrategias que señalaron para ayudar a sus compañeros y compañeras a tener más confianza en sí mismos y también se comprometen a mejora cada vez más sus habilidades. • No olvidar que las habilidades no son algo estáticos, es más bien dinámica; la venimos construyendo a lo largo de nuestra vida, por lo tanto, también podremos cambiarla o mejorarla. 	
TÉCNICA:	EVALUACIÓN.
NOMBRE:	“Grafiteando lo que siento”
MATERIALES:	Papelotes, plumones y masking tape.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pega en una pared del salón papelotes con el siguiente título: ¿Qué te pareció el taller? y también cuelga plumones gruesos de color. • Invita a los participantes para que a través de un dibujo o un mensaje den a conocer ¿Qué les ha parecido el taller o que se llevan del taller? • Finalmente, la facilitadora agradece a la participación activa de los asistentes.
CRITERIO DE EVALUACIÓN:	Se cumplió el objetivo esperado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Yáñez, N., & Muñoz Quezada, N. (2014). *“Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes que viven en contextos de vulnerabilidad social”*. CHILE.
- Bandura, A. (1986). *Teoría del Aprendizaje cognoscitivo social*.
- Benel Arboleda, D., & Ruiz Segura, L. (2012). *Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes pre-universitarios*. Chiclayo.
- Caballo, V. E. (1993). *MANUAL DE EVALUACION Y ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES*. España: Siglo XXI.
- Cervera Vásquez, K. P., & Suárez Vargas, M. I. (2017). *HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE SUB OFICIALES DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ – HUANCAMELICA, 2017*. HUANCAMELICA.
- Cervera Vásquez, K., & Suárez Vargas, M. (2017). *“Habilidades Sociales en los Estudiantes de la Escuela Técnica de Sub Oficiales de la Policía Nacional del Perú – Huancamelica, 2017”*. HUANCAMELICA.
- Dongil Collado, E., & Cano Vindel, A. (2014). *HABILIDADES SOCIALES*. España: SEAS.
- Federación Internacional de Fe y Alegría. (2003). *HABILIDADES PARA LA VIDA, Una Experiencia de Fe y Alegría en Colombia*. Colombia.
- García Terán, M., Cabanillas, G., Morán, V., & Olaz, F. O. (2014). *DIFERENCIA DE GENERO EN HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN ARGENTINA*. ARGENTINA.
- Gismero Gonzáles, E. (2002). *Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA.
- Gismero, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid.
- Goldstein, A. p., Sprafkin, R. P., Gershaw, J. N., & Klein, P. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca, S. A.
- GONZÁLES, E. G. (s.f.).
- Gonzáles, E. G. (2002). *ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES*. MADRID: TEA Ediciones S.A.
- Hernández, Fernandez, & Batista. (s.f.). *Metodología de la Investigación*. Ed. Mc Graw Hill.

- Huari Valencia, G. P. (2016). *es "Habilidades Sociales en Estudiantes de Secundaria Víctimas y No Víctimas de Violencia Intrafamiliar de Una Institución Educativa de San Juan De Lurigancho. Lima, 2016"*. LIMA.
- Inmaculada Castilla, M., & Inmaculada Muñoz, I. (2009). *Habilidades para la vida. Compartim (Revista de Formacio del profesorat)*, 1-5.
- Katherine Cruz Diaz, J., & Linares Almonte, A. (2014). *"CLIMA SOCIALFAMILIAR Y HABILIDADES SOCIALES EN ESCOLARES DEL NIVEL SECUNDARIO"*. AREQUIPA.
- Kelly, J. A. (2002). *ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES 7a EDICION*. España: DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- KERLINGER. (1979). *Enfoque Conceptual de la Investigación del comportamiento*. México: Nueva Editorial Interamericana.
- López Rivas de López, M. L. (2017). *"Habilidades Sociales de los Estudiantes de Secundaria que Participan en el Taller de Teatro de un Colegio Privado de Secundaria, de la Ciudad de Guatemala"*. Guatemala.
- LÓPEZ, M. L. (2017). *"HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE PARTICIPAN EN EL TALLER DE TEATRO DE UN COLEGIO PRIVADO DE SECUNDARIA, DE LA CIUDAD DE GUATEMALA"*. GUATEMALA.
- LÓPEZ, M. L. (2017). *"Habilidades Sociales de los Estudiantes de Secundaria que Participan en el Taller de Teatro de un Colegio Privado de Secundaria, de la Ciudad de Guatemala"*. Guatemala.
- Machado Ortiz, E., & Salas Garcés, J. (2014). *PERSONALIDAD Y HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2014*. RIOBAMBA.
- Marco de Accion Regional, U. (2000). *Educación para todos en las Américas*. Santo Domingo.
- Mendoza González, B., & Maldonado Ramírez, V. (2016). *Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educacion basica*. México.
- Mendoza González, B., & Maldonado Ramírez, V. (2016). *Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educación básica*. México.
- Michelson, L. (1987). *LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA INFANCIA*. BARCELONA: MARTINEZ ROCA.
- MINEDU. (2016). *CURRICULO NACIONAL DE LA EDUCACIÓN BASICA REGULAR*. LIMA: Minedu.

- MINSA. (2006). *Guía de Gestión de la Estrategia de Escuelas Promotoras de Salud*. Lima: Digital SAC.
- MINSA. (2007). *POA*. LIMA.
- Nizana Yamunaque, J. A. (2015). *HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA I.E JOSÉ BASADRE - HUARAL*. HUARAL.
- OCDE. (2016). *Habilidades para el progreso social, El poder de las habilidades sociales y emocionales*. Países miembros de la OCDE: Versión Digital.
- OMS. (1993). *Promoción de la salud*.
- OPS, O. P. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un*. Washington: María Virginia Pinotti.
- Organización internacional del trabajo, O. (09 de Agosto de 2017). <https://www.ilo.org>. Obtenido de Promover el empleo, proteger a las personas: http://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_568873/lang-es/index.htm
- Pedraza, L., Socarrás, X., Fragoso, A., & Vergara, M. (2013). *Caracterización de las habilidades sociales en estudiante de psicología de una universidad pública del Distrito de Santa Marta*. Colombia.
- Peñafiel Pedrosa , E., & Serrano García, C. (2010). *Habilidades Sociales*. EDITEX.
- PHILLIPS. (1985). *Social Skills: Historia y Prospecto*. Nueva York: Eds.
- Ramírez Crovetto , L., & Zapata Purizaca , M. (2012). *Habilidades sociales y resentimiento en alumnos del quinto grado de secundaria*. Pimentel.
- Rani Savarimuthu, E. (2017). *HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE CHICLAYO, AGOSTO A DICIEMBRE DE 2017*. CHICLAYO.
- Roca, E. (2014). *COMO MEJORAR TUS HABILIDADES SOCIALES*. Valencia: ACDE Ediciones.
- ROJAS, A. T. (1995). *ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES*. LIMA.
- ROJAS, A. T. (1995).
- SAVARIMUTHU, E. R. (2017). *HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE CHICLAYO, AGOSTO A DICIEMBRE DE 2017*. TRUJILLO.
- Trujillo, A., & Peris, L. (2007). *Hospital psiquiátrica del niño y el adolescente*.

UCR, U. D. (18 de MAYO de 2016). *UNIVERSIDAD DE COSTA RICA*. Obtenido de PORTA DE REVISTAS ACADÉMICAS: <http://www.ucr.ac.cr/>

UNESCO. (2006). *Habilidades Para la Vida*. Chile.

UNICEF, F. I. (2011). *Estado mundial de la infancia*. EEUU: Hatteras Press.

Vicente E, C. (1993). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. España: Siglo.

Zamora Pariona, A., & Bolaños Hidalgo, A. (2007). *UNA GUIA PRÁCTICA PARA UTILIZAR EL METODO AMATE*. LIMA: AMARILYS.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Metodología
Problema General	Objetivo General	<p>Población:</p> <p><i>La población considerada en esta investigación es de 120 estudiantes de ambos sexos.</i></p> <p>Muestra:</p> <p><i>El tipo de muestra para esta investigación es de tipo censal.</i></p> <p>Delimitación temporal:</p> <p><i>Junio – Octubre 2018</i></p> <p>Tipo de investigación:</p> <p><i>Descriptiva</i></p> <p>Diseño de investigación:</p> <p><i>No Experimental</i></p> <p>Variable:</p> <p><i>Habilidades sociales</i></p>
¿Cuál es el nivel de Habilidades Sociales en los Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho	
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	
¿Cuál es el nivel de las primeras Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.	
¿Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.	

¿Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.	<i>Instrumento:</i> <i>Escala de habilidades sociales de A. Goldstein adaptada por Ambrosio Tomás (1994-1995)</i>
¿Cuál es el nivel de habilidades alternativas a la agresión en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.	
¿Cuál es el nivel de habilidades para hacer frente al estrés en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.	
¿Cuál es el nivel de habilidades de planificación en	Determinar el nivel de habilidades de planificación en	

Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho?	Estudiantes de un Centro de Educación Técnico Productivo Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho.	
--	--	--

ANEXO 2: INSTRUMENTO

LISTA DE CHEQUEO y EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES **(Goldstein et. Al. 1,980)**

INSTRUCCIONES

A continuación encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces.
Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes.

Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad
Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad
Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad
Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad
Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES					
1.- Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo	1	2	3	4	5
2.- Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento	1	2	3	4	5
3.- Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	1	2	3	4	5
4.- Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada	1	2	3	4	5
5.- Dices a los demás que tú estas agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti	1	2	3	4	5
6.- Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa	1	2	3	4	5
7.- Presentas a nuevas personas con otros(as)	1	2	3	4	5
8.- Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen	1	2	3	4	5

GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
9.- Pides ayuda cuando la necesitas	1	2	3	4	5
10.- Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad	1	2	3	4	5
11.- Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica	1	2	3	4	5
12.- Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	1	2	3	4	5
13.- Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que está mal	1	2	3	4	5
14.- Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas	1	2	3	4	5
GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS					
15.- Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas	1	2	3	4	5
16.- Permites que los demás conozcan lo que sientes	1	2	3	4	5
17.- Intentas comprender lo que sienten los demás	1	2	3	4	5
18.- Intentas comprender el enfado de las otras personas	1	2	3	4	5
19.- Permites que los demás sepan que tu te interesas o te preocupas por ellos	1	2	3	4	5
20.- Cuando sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo	1	2	3	4	5
21.- Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien	1	2	3	4	5
GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS					
22.- Sabes cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la personas indicada	1	2	3	4	5
23.- Compartes tus cosas con los demás	1	2	3	4	5
24.- Ayudas a quien lo necesita	1	2	3	4	5
25.- Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos	1	2	3	4	5

26.- Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano	1	2	3	4	5
27.- Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista	1	2	3	4	5
28.- Conservas el control cuando los demás te hacen bromas	1	2	3	4	5
29.- Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas	1	2	3	4	5
30.- Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte	1	2	3	4	5
GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS					
31.- Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta	1	2	3	4	5
32.- Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti	1	2	3	4	5
33.- Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado	1	2	3	4	5
34.- Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido	1	2	3	4	5
35.- Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación	1	2	3	4	5
36.- Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no a sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37.- Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer	1	2	3	4	5
38.- Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular	1	2	3	4	5
39.- Reconoces y resuelves la confusión que te produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra	1	2	3	4	5

40.- Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41.- Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática	1	2	3	4	5
42.- Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta	1	2	3	4	5
GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN					
43.- Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer	1	2	3	4	5
44.- Si surge un problema, intentas determinar que lo causó	1	2	3	4	5
45.- Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea	1	2	3	4	5
46.- Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea	1	2	3	4	5
47.- Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información	1	2	3	4	5
48.- Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero	1	2	3	4	5
49.- Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor	1	2	3	4	5
50 - Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer.	1	2	3	4	5

ANEXO 3: CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 26 de junio del 2018

Carta N° 1376-2018-DFPTS

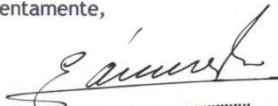

Señora
YSABEL VILLANUEVA CASTREJON
DIRECTORA DEL C.E. TECNICO PRODUCTIVO
"INDUSTRIAL SAN CARLOS "

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **David Misael PARIONA UNTIVEROS**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 44128860-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución ; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología , bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,


 Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

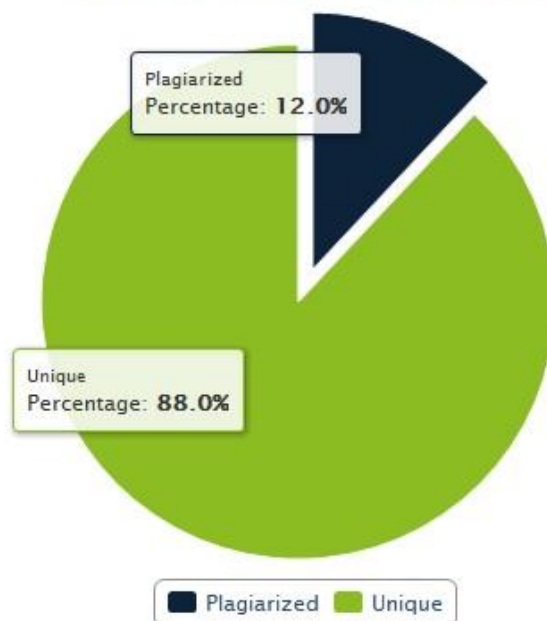
RGS/hzv
Id. 900240

 
Mg. Ysabel Villanueva Castrejón
DIRECTORA

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 4: RESULTADO ANTIPLAGIO

PlagiarismCheckerX Summary Report



Date	martes, Octubre 23, 2018
Words	3398 Plagiarized Words / Total 29477 Words
Sources	More than 286 Sources Identified.
Remarks	Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Plagiarism Checker X Originality Report



Plagiarism Quantity: 12% Duplicate

Date	martes, Octubre 23, 2018
Words	3398 Plagiarized Words / Total 29477 Words
Sources	More than 286 Sources Identified.
Remarks	Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Trabajo de Suficiencia Profesional Habilidades Sociales en Estudiantes de un Centro de Educación Técnico
Productiva Nacional (CETPRO) del Distrito de San Juan de Lurigancho. Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller David Misael Pariona Untiveros Lima-Perú -2018
DEDICATORIA A mi hermosa hija, a mi esposa y a mi madre; por su infinita motivación y apoyo constante en
mi desarrollo personal y profesional.

